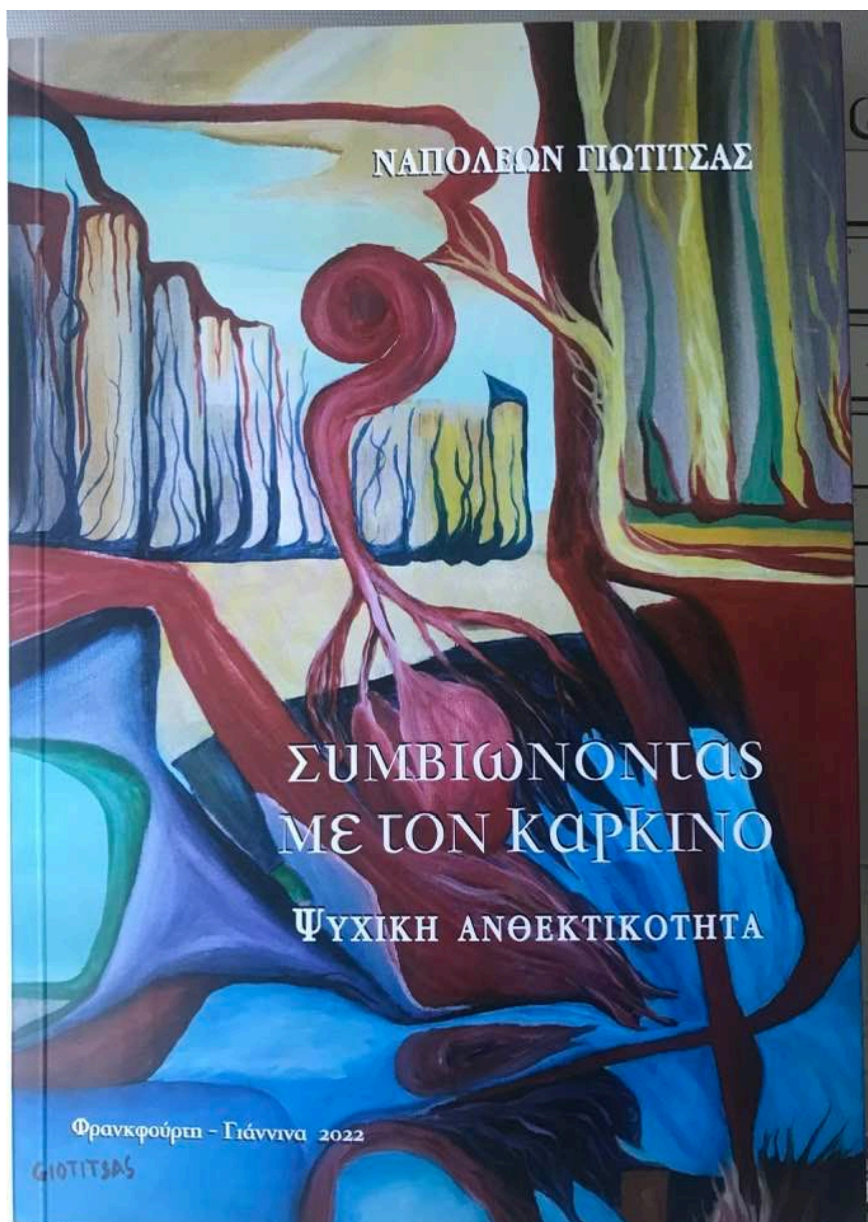

ΝΑΠΟΛΕΩΝ ΓΙΩΤΙΤΣΑΣ
ΣΥΜΒΙΩΝΟΝΤΑΣ
ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ
ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
Φρανκφούρτη - Γιάννινα 2022
GIOTITSAS

Συμβιώνοντας με τον καρκίνο

Ψυχική ανθεκτικότητα

Επιμέλεια κειμένων κι έκδοσης:
Ο συγγραφέας σε συνεργασία με
τον φίλο μου Γιάννη Παπαγεωργίου (Συντονιστή Εκπαίδευσης),
την φιλόλογο Χρυσάνα Μωρίκη (Συντονίστρια φιλολόγων) και
τον φίλο μου Λευτέρη Μπάκα, φυσίατρο

ΕΞΩΦΥΛΛΟ: Πίνακας του συγγραφέα

ISBN: 978-618-86174-0-7

Γορίτσα Κουτσελιού
45500 Ιωάννινα
Τηλ.: 0030 6946288998

St.- Gilles - Str. 32
63069 Offenbach
Deutschland
Τηλ.: 0049 69 15347936
0049 177 5147479
Email: n.giotitsas@yahoo.de
giotitsas1947@gmail.com

Φρανκφούρτη 2022

Στη γυναίκα μου Αφροδίτη,
στα παιδιά μου Γρηγόρη και Όλγα – Χριστίνα,
σε όλες και όλους, που με στήριξαν στις δύσκολες στιγμές της ζωής μου.

Σε όλες εκείνες και όλους εκείνους που απολαμβάνουν τα μικρά πράγματα στη ζωή τους, γιατί είναι σίγουρο ότι κάποια στιγμή που θα κοιτάξουν πίσω τους θα καταλάβουν ότι αυτά ήταν τα μεγάλα!

Το βιβλίο αυτό γράφτηκε στη Φρανκφούρτη, σε ένα χρονικό διάστημα που για δεύτερη φορά στη ζωή μου εμφανίστηκε η «μοντέρνα» ασθένεια, που κοινά λέγεται «κακιά αρρώστια», δηλαδή ο καρκίνος. Έζησα και ζω μια νέα κατάσταση ως καρκινοπαθής, με όλες τις συνέπειες αυτής της ασθένειας. Γίνεται, λοιπόν εδώ, μια προσπάθεια καταγραφής προσωπικών απλών και σύνθετων γεγονότων, δυσκολιών και καταστάσεων, που χαρακτήρισαν μια ολόκληρη δεκαετία, με σκοπό να πληροφορηθούν όλες και όλοι, που τυχόν θα βρεθούν σε μια παρόμοια κατάσταση και πώς θα μπορούσαν να συμπεριφερθούν ανάλογα, προτάσσοντας την ψυχική τους ανθεκτικότητα.

Η πρώτη κραυγή του ανθρώπου είναι το κλάμα. Από εκεί και πέρα οι άνθρωποι ή παραμένουν άνθρωποι και κλαίνε ή γίνονται τέρατα και κάνουν τους άλλους να κλαίνε, έλεγε κάποτε ο Μενέλαος Λουντέμης. Θα μου πείτε τι σχέση μπορεί να έχει αυτό με το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου; Έχει και παραέχει, αν σκεφτεί κανείς ότι καθημερινά προσπαθούμε, με κάθε μέσο, να παραμείνουμε άνθρωποι, ήρεμοι, ήμεροι και αγαθοί, κάνοντας τους συνανθρώπους μας να χαμογελούν όταν μας βλέπουν. Γιατί δεν υπάρχει μεγαλύτερη χαρά από το να μοιράζεις χαρά κι όχι πόνο. Ό,τι περνά από το χέρι μας προσπαθούμε να το κάνουμε, για να μην πληγώσουμε κανέναν, ό,τι όμως είναι εκτός των δυνάμεών μας, μερικές φορές κάνει τους άλλους να λυπούνται κι εμάς τους ίδιους να αναρωτιόμαστε «γιατί να είμαστε εμείς αυτοί που υποφέρουν, γιατί έπρεπε να υποστούμε εμείς αυτή τη δοκιμασία, την οποία ποτέ δεν την είχαμε φανταστεί»! Για το λόγο αυτό, λοιπόν, όσο ζούμε να απολαμβάνουμε αυτό που λέμε ζωή, να μην τα παίρνουμε όλα τοις μετρητοίς, γιατί η ζωή διαρκεί πολύ λίγο κι ο χρόνος θέλει την πληρωμή του, που σίγουρα κάποτε θα την πάρει!

Είναι αλήθεια ότι ακόμα και σήμερα που έχουμε μάθει τόσο πολλά για τον κόσμο μας, τη δημιουργία του σύμπαντος, τη διαστολή του διαστήματος, τις μαύρες τρύπες, το χωροχρόνο και γενικά για το άπειρον, δεν μπορέσαμε να ξεφύγουμε από το φόβο του θανάτου, που κυριεύει τη ζωή μας. Αν και όλοι είμαστε σίγουροι ότι μια μέρα θα εγκαταλείψουμε αυτόν εδώ τον μάταιο κι επίγειο κόσμο, εντούτοις έχουμε μέσα μας μια κρυφή ελπίδα ότι θα ζήσουμε για πολύ καιρό ακόμα. Εκείνο που μας σταματάει για λίγο

είναι η αγγελία θανάτου κάποιου συγγενικού ή φιλικού μας προσώπου. Τότε αναθεωρούμε τις ιδέες περί «αιωνιότητας». Εκεί κλαίμε για το χαμό τους, αλλά ταυτόχρονα χαιρόμαστε, γιατί δεν είμαστε εμείς στη θέση τους, γιατί εμείς ζούμε κι ελπίζουμε να ζήσουμε για πολύ ακόμα. Σε τέτοιες περιπτώσεις θυμόμαστε το Θεό και όλους τους αγίους. Αρχίζουμε τις εκφράσεις όπως «με φύλαξε ο Θεός», «με φύλαξε η Παναγία», «με έσωσε ο Αι-Γιώργης» και άλλα τέτοια. Στην ουσία δεν τα πιστεύουμε, είναι πολύ λίγοι αυτοί που τα πιστεύουν πραγματικά, αλλά τα λέμε μόνο και μόνο να ξεγελάσουμε τον εαυτό μας κι «ελπίζουμε» να ευαισθητοποιήσουμε ίσως και κάποιον Θεό, που εμείς οι ίδιοι φτιάξαμε. Να τον πείσουμε να μας λυπηθεί και να μας προσέξει. Χαμένα πράγματα! Δε γίνονται αυτά με τη βοήθεια κάποιων αόρατων δυνάμεων, αλλά η γνώμη μου είναι ότι όλα είναι αποτέλεσμα της δικής μας **ψυχικής ανθεκτικότητας** μπροστά στα δύσκολα. Της μεγάλης πίστης μας για επιβίωση. Πάνω από όλα όμως οφείλονται σε αυτούς τους επιστήμονες που με τα φάρμακα, τις θεραπείες και τις τεχνικές τους παρατείνουν τη ζωή μας. Δεν είναι τυχαίο ότι οι περισσότεροι άνθρωποι, από την παρουσία τους στη γη, πίστευαν και πιστεύουν σε κάθε είδος Θεού που οι ίδιοι έφτιαξαν στις κοινωνίες τους. Υπάρχουν άραγε τόσοι πολλοί Θεοί; Αυτοί όλοι που κατά καιρούς λατρεύτηκαν και λατρεύονται από τους ανθρώπους; Το σίγουρο είναι ότι όλοι οι άνθρωποι πιστεύουν ότι ο δικός τους Θεός είναι ο πραγματικός και ο αληθινός. Δικαίωμά τους! Υπάρχουν όμως κι εκείνοι που πιστεύουν ότι, πρώτα και κύρια, υπάρχουν οι γιατροί με τα φάρμακα και τις θεραπείες τους.

Περιεχόμενα

Κάτι σαν περίληψη

Είναι αρκετός καιρός τώρα που «δεν με κολλάει ύπνος». Δεν μπορώ ακόμη να εξηγήσω, πώς έγινα έτσι εγώ που, όταν ήθελα να κοιμηθώ, το έκανα τόσο απλά και τόσο εύκολα. Ήταν σαν να γυρνώ διακόπτη κι αμέσως κοιμόμουν, ανεξάρτητα πού βρισκόμουν. Θυμάμαι τα μεγάλα ταξίδια με το αυτοκίνητο, τότε που Γερμανία-Ελλάδα κι επιστροφή θεωρούνταν κάτι το φυσιολογικό. Αισθανόμουν πολλές φορές την ανάγκη να κλείσω τα μάτια, να κοιμηθώ σαν το λαγό που λέμε, έβγαινα σε κάποιο χώρο στάθμευσης, τραβούσα το κάθισμα προς τα πίσω, σταύρωνα τα χέρια μου κι έλεγα στους συνεπιβάτες μου «θα κοιμηθώ για δέκα λεπτά» κι αυτό γινόταν άμεσα, σαν να γύριζα κάποιον διακόπτη από την έντονη δράση στην ηρεμία, στον ύπνο.

Ο ύπνος, έλεγε ο Ευριπίδης, είναι πρόσκαιρος θάνατος και ο θάνατος είναι αιώνιος ύπνος. Όπως και να το κάνουμε, όπως και να το πιστέψουμε, όλοι έχουμε ανάγκη από ύπνο. Λένε μάλιστα ορισμένοι ότι ο ύπνος θεραπεύει, σε κάνει να ξεχνάς τους πόνους και τα δύσκολα που περνάς. Μπορεί, πραγματικά, να ξεκουράζει ο ύπνος, αλλά δυστυχώς δεν θεραπεύει. Δεν θεραπεύει αυτή την ασθένεια που εμείς θέλουμε να θεραπεύσει. Το ζητούμενο, όμως, στους ασθενείς είναι η θεραπεία και η αποκατάσταση της υγείας.

Πολλές φορές τα βράδια, όχι μόνο δεν κοιμάμαι έτσι καλά και βαθιά που θα μπορούσε να με ξεκουράσει ο ύπνος ύστερα από κάποια χρονική περίοδο, αλλά αντίθετα στριφογυρίζω στο κρεβάτι πολύ ανήσυχα, θέλω να αποκοιμηθώ, αλλά δεν μπορώ. Αυτό μου συμβαίνει πολλές φορές και δεν μπόρεσα μέχρι τώρα να δώσω μια εξήγηση. Φταίει το στρώμα του κρεβατιού, που μπορεί να είναι σκληρότερο από όσο θα ήθελα, το πάπλωμα, που είναι πιο βαρύ και μου δυσκολεύει την αναπνοή ή ο προσανατολισμός

του κρεβατιού, που δεν είναι ακριβώς βορράς νότος (πολύ προληπτικό αυτό) ή μήπως ότι περνά πάνω από υδροφόρο ορίζοντα; Αυτά και πολλά άλλα σκέφτομαι κάθε φορά που προσπαθώ να αποκοιμηθώ και δεν μπορώ. Η προσπάθεια όμως έγινε με όλα τα μέσα. Μέτρησα όλα τα αυτοκίνητα που είδα στον δρόμο το απόγευμα που καθόμουν στο μπαλκόνι που βλέπει προς τον κεντρικό δρόμο, μέτρησα τα πρόβατα στο καταπράσινο λιβάδι απέναντι από το σπίτι, αλλά χωρίς αποτέλεσμα. Μέχρι και τις αποστάσεις των αστεριών μέτρησα με τις γνωστές αστρικές μονάδες. Ούτε αυτό βοήθησε!

Αύριο έχω τα γενέθλια και σκέφτομαι ότι κάποια γιορτούλα θα ετοιμαστεί για το γεγονός. Χαίρομαι που είμαι σε θέση τώρα να γιορτάζω, ύστερα από τη μεγάλη περιπέτεια της υγείας μου. Τώρα πιστεύω ότι έχω το πολυτιμότερο αγαθό, που εύχονται να έχουν και καυχώνται ότι έχουν όλοι οι άνθρωποι, την υγειά μου. Αυτή την υγεία, που πήγε να μου την κουρσέψει ο καρκίνος, δυο φορές μέχρι τώρα και δεν τα κατάφερε. Τουλάχιστον μέχρι στιγμής. Μπορεί να είναι σε φάση ανακωχής πολέμου και να θέλει να ξανάρθει. Μπορεί να έρθει μετασχηματισμένος ή μπορεί να είναι ήδη μέσα μου και να κρύβεται, χωρίς να δίνει εμφανή σημάδια . Μπορεί να θέλει να κάνει την έκπληξη και να με καταλάβει εξ απήνης, να με πιάσει στον ύπνο. Γι αυτό εγώ αγρυπνώ, τον περιμένω και είμαι έτοιμος να τον αντιμετωπίσω.

Είναι ωραίο να έχεις την υγεία σου και να αισθάνεσαι δυνατός. Γιατί, πιστέψτε με, ξέρω τι θα πει να μπαινοβγαίνεις στα νοσοκομεία και στις κλινικές μάλιστα, που οι περισσότεροι άνθρωποι ούτε το όνομά τους δεν θέλουν να πουν. «Ογκολογική κλινική». Αχ αυτός ο καρκίνος πόσα μπορεί να σε διδάξει!

Χαίρομαι κάθε λεπτό που περνά, χαίρομαι κάθε στιγμή της ζωής μου, κάθε πτυχή της και σε κάθε έκφανση. Θέλω τόσα πολλά να απολαύσω, γιατί νομίζω ότι όπως και να το

κάνουμε στο τέλος δεν θα μπορέσουμε να κάνουμε όλα αυτά που θέλαμε να κάνουμε. Χαίρομαι κάθε λεπτό της ζωής, γιατί νομίζω ότι η ζωή μου έδωσε πάρα πολλά από αυτά που σκόπευα να αποχτήσω και να πετύχω. Πολλές φορές η ζωή ήταν πολύ γαλαντόμα και μου χάρισε στιγμές ανέλπιστης ευτυχίας, οι αγώνες μου, μικροί ή μεγάλοι, μου έδωσαν ποιότητα ζωής που δεν τη φανταζόμουνα και που δεν έρχεται από μόνη της. Ξεχνάς τα προβλήματα, που είναι μέρος της ζωής μας, ξεχνάς ή παραβλέπεις το πρόβλημα, γιατί πιστεύεις ότι δεν υπάρχει πρόβλημα. Όλα είναι μια πρόκληση της ζωής, που στο τέλος σε κάνει πιο σοφό, σε κάνει πιο ικανό στο να βρίσκεις λύσεις. Το παλεύεις και πρέπει να το παλεύεις! Πάντα με ένταση και πίστη σε αυτό που θέλεις να πετύχεις. Δεν πρέπει να το παρατάς ποτέ. Η υποχώρηση δεν είναι μόνο ήττα μιας μάχης, αλλά ίσως αποβεί συντριβή στον πόλεμο.

Αγώνας λοιπόν για μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Αγώνας πολύπλευρος και αγώνας για όλα. Αγώνας σε πολλά επίπεδα. Αγώνας για μια πιο δίκαιη και καλύτερη κοινωνία. Αγώνας για ένα καλύτερο σχολείο αγωγής, που θα κάνει τα παιδιά ευτυχισμένα και μορφωμένα. Αγώνας για παιδιά που θα μπορούν να απολαύσουν ένα καλύτερο μέλλον, ένα καλύτερο αύριο, γιατί αυτό μετράει. Αγώνας για όλα τα παιδιά, να εξασφαλιστεί η διατροφή τους. Αγώνας για τα παιδιά ώστε να μπορούν να παίξουν ανέμελα και να αισθανθούν από πολύ νωρίς τι σημαίνει ευτυχία κι ανεμελιά, τι σημαίνει παιδική ηλικία. Πόσο ζηλεύω εδώ, σε αυτό το θέμα, τις σκανδιναβικές χώρες, ιδιαίτερα τη Νορβηγία, που κατάφεραν με πολύ λιγότερες ώρες διδασκαλίας μέσα σε μονότονες σχολικές τάξεις να μεταδώσουν τόσα πολλά εφόδια για τη ζωή τους!

Μόνο αν κάνουμε τα παιδιά μας και τα παιδιά όλου του κόσμου ευτυχισμένα, μπορούμε να ελπίζουμε σε ένα

καλύτερο μέλλον. Δεν είναι δυνατόν να θέλουμε να τα βάλουμε στον κόσμο μας, σε έναν τέτοιον κόσμο, που εμείς οι μεγάλοι τον αντιμαχόμαστε, τον βρίζουμε από το πρωί ως το βράδυ και συνεχώς προσπαθούμε τάχα να τον αλλάξουμε. Αν δεν αρέσει σε μας αυτός ο κόσμος, πώς είναι δυνατόν να αρέσει στα παιδιά μας;

Κάθε προσπάθεια προς αυτή την κατεύθυνση μας δίνει τη δύναμη για να αγωνιστούμε, να αποχτήσουμε θετική ενέργεια και να τα βάλουμε ακόμα και με την πιο σκληρή μορφή του αντιπάλου μας, του άκαρδου, του σκληρο-πρόσωπου και πολυπρόσωπου καρκίνου. Όλα έχουν ένα τέλος, μόνο η σειρά είναι διαφορετική. Όλοι εμείς με τη θετική μας ενέργεια θέλουμε να οδηγηθεί ο καρκίνος προς το τέλος του και θα ακολουθήσουμε κι εμείς κάποια στιγμή. Η ψυχική μας ανθεκτικότητα μας δίνει το δικαίωμα να ελπίζουμε σε αυτή την αλλαγή της σειράς του τέλους!

Ό,τι και να έχεις λοιπόν, ό,τι και να σου συμβαίνει, μην τα παρατάς, μην το βάζεις κάτω, χαμογέλα και ζήσε την κάθε στιγμή της ζωής σου σαν να είναι η τελευταία!

Αυτές τις μέρες θα γιορτάσω τα γενέθλιά μου, τα τρίτα γενέθλια από τη δεύτερη επίσκεψη του καρκίνου, τον οποίον αντιμάχομαι κι αντιμετωπίζω καθημερινά σε κάθε στιγμή της ζωής μου. Στο σπίτι, στον δρόμο, στο νοσοκομείο, παντού. Πέρασαν ήδη δώδεκα χρόνια από την πρώτη του επίσκεψη και κατάφερα να του ξεφύγω, αν κι αυτός επέμενε τόσο πολύ ιδιαίτερα την πρώτη φορά. Ούτε κι εγώ ο ίδιος δεν μπορώ ακόμη να το πιστέψω, πώς από τον θάλαμο ανακούφιση (Palliativstation) δραπέτευσα και είμαι ακόμη στη ζωή.

Η αλλαγή κατοικίας, να φύγω από την Ελλάδα και να έρθω στη Γερμανία, για να του ξεφύγω, πέτυχε πράγματι και για σχεδόν δέκα χρόνια δεν μπόρεσε να με βρει κι έζησα αυτό το χρονικό διάστημα με την ελπίδα ότι του ξέφυγα, ότι δεν πρόκειται να με ανακαλύψει μέσα στη γερμανική

μεγαλούπολη. Ίσως να ξέχασε ήδη και τη φάτσα μου και να ψάχνει άλλους που μου μοιάζουν.

Δυστυχώς ο καρκίνος είναι σαν την εφορία, μπορεί να αργεί, αλλά δεν ξεχνά. Τα κατάφερε να με ανακαλύψει, σε μια φάση μάλιστα που δεν είχα βάλει στο μυαλό μου κακές ιδέες. Ζούσα ανέμελα, με δράση μόνο με πράγματα που με ευχαριστούσαν και μου γέμιζαν την ημέρα με χαρά, αγάπη για κάθε στιγμή της καθημερινότητας, άσκηση για τη σωματική και πνευματική υγεία, και προπάντων υγιεινή διατροφή.

Ήρθε χωρίς να με ειδοποιήσει με κάποιο από τα γνωστά σημάδια του: τον πόνο, τη διαφοροποίηση κάποιων οργάνων, την αλλαγή διάθεσης και συμπεριφοράς. Ήρθε και φώλιασε σε κείνο το μέρος, που και η μέχρι τώρα ιατρική προσπάθεια δε φτάνει να τον εξοντώσει και να τον αφανίσει. Ήρθε και φώλιασε στο πίσω μέρος του πνεύμονα, να μην φαίνεται εύκολα, να μην δίνει σημάδια ύπαρξης. Από τον «κρυψώνα» του αυτόν άρχισε να κάνει τις λεγόμενες μεταστάσεις του σε διάφορα όργανα του σώματός μου, εξαπατώντας πολλές φορές τα αντικαρκινικά μου κύτταρα και νικώντας το ανοσοποιητικό μου σύστημα, το οποίο κάποια στιγμή παραδόθηκε και συμμάχησε μαζί του. Ο καρκίνος έγινες κυρίαρχος στο συκώτι, στα νεφρά, στα οστά και δεν έλεγε να σταματήσει πουθενά.

Ο θεός αγαπάει τον κλέφτη, αλλά αγαπάει και τον νοικοκύρη! Έτσι προδόθηκε σε κάποια φάση, την οποία περιγράφω με λεπτομέρειες σε άλλο κεφάλαιο, και τότε έγινα εγώ, μαζί με το ανοσοποιητικό μου σύστημα εκείνος, που άρχισε τον πόλεμο εναντίον του, δίνοντας τη μία μετά την άλλη τις μάχες και μέχρι τώρα, ύστερα από σχεδόν τρία χρόνια, τον έχω στριμώξει στη γωνία και δεν τον αφήνω να ξεμυτίσει ούτε να «σουλατσάρει» σε όποιο σημείο του σώματός μου θέλει! Κατάφερα δηλαδή να τον ελέγξω και να έχω μια ποιότητα ζωής, που ως καρκινοπαθής, δεν

διαφοροποιείται πολύ από τη ζωή των άλλων συνανθρώπων μου. Όλη αυτή την ιστορία θέλω να καταδείξω εδώ σε αυτό το πόνημα, για να μπορέσω να πληροφορήσω, ίσως, να βοηθήσω κάποιους που πάσχουν ή που θα πέσουν στην παγίδα του καρκίνου!

Βασικά ερωτήματα αντιμετώπισης

Αφού διαπιστώθηκε ότι έχεις καρκίνο, τι κάνεις; Τι περιμένεις, πρώτα πρώτα από τον εαυτό σου, από τους γιατρούς και γενικά από τους ανθρώπους γύρω σου; Λογικό είναι να περιμένεις κατ΄ αρχάς να «κατακάτσει» ο κουρνιαχτός που θόλωσε την όρασή σου. Να σταματήσουν τα βουητά και τα δάκρυα που τρέχουν ανεξέλεγκτα. Μετά περιμένεις να δεις τον γιατρό, τους γιατρούς να τους ρωτήσεις για λεπτομέρειες, για να έχεις κάποια ιδιαίτερη γνώση του πακέτου που λέγεται «καρκίνος».

Ο καρκίνος είναι πραγματικά ένα μεγάλο πακέτο από προσωπικές και ιατρικές δράσεις και αντιδράσεις. Είναι πόνος, είναι απογοήτευση, είναι φιλοσοφία περί θανάτου, είναι προετοιμασία πολέμου, είναι εξοπλισμός για αντιμετώπιση νέας κατάστασης, εξελισσόμενης με αρχή, μέση και τέλος. Είναι παράλληλα συγκεκριμένη ποιότητα ζωής με περιορισμούς, προθέσεις και αποφάσεις.

Σύμφωνα με την ανθρώπινη αδυναμία του καθενός μας, περιμένεις πολλά από πολλούς! Να σας πω εγώ τι έκανα και τι περίμενα στη συγκεκριμένη κατάσταση.

Αρχικά περίμενα να βρω μια θέση σε κάποιο νοσοκομείο, να βρω καλούς γιατρούς και ικανό και υπομονετικό νοσηλευτικό προσωπικό. Περίμενα να μην με εγκαταλείψουν οι δυνάμεις μου, περίμενα να μην χάσω τη γη κάτω από τα πόδια μου. Περίμενα να ξαναβγώ από αυτή την περιπέτεια και να κάνω όλα αυτά που ήθελα και δεν έκανα

μέχρι τώρα. Μέχρι τώρα που διαπιστώνω ότι αν φύγω τώρα, έχοντας διαπιστώσει ότι, αν «φύγω» χωρίς να εκπληρώσω τα όνειρά μου, δεν θα έχω καταφέρει τίποτε στη ζωή, που συνεχώς ζούσα με τις αναβολές, όπως συνήθως όλοι οι άνθρωποι. Νομίζω ότι οι περισσότεροι κάνουμε το ίδιο λάθος, ό,τι μπορούμε να κάνουμε και να χαρούμε σήμερα το αφήνουμε για αύριο!

Ξεκινάμε λοιπόν, ανοίγοντας το πακέτο καρκίνος, και προσπαθούμε να τα βάλουμε σε μια σειρά: Κάθε τέτοιο πακέτο μπορεί να περιέχει αρκετά «δώρα» κι εκπλήξεις, για σένα και φυσικά για τον οικογενειακό και φιλικό σου κύκλο. **Σίγουρο είναι ότι αυτό το πακέτο του καρκίνου περιέχει μεγάλο άγχος, απροσδιόριστο φόβο και κάποια ίχνη ελπίδας**. Όλα αυτά είναι ανακατεμένα και πότε εμφανίζεται το ένα ή το άλλο, ανάλογα με την περίσταση και την προσωπική μας συμπεριφορά και κατάσταση. Έτσι εμφανίζονται ένα ένα όλα τα σημάδια του σε διάφορα στάδια κι εκφάνσεις της καθημερινότητας.

Πέρα από την έμμονη ιδέα ότι βρίσκεσαι σε μια πολύ δύσκολη θέση, είναι αυτονόητο, για τον καθένα μας, να μην μπορεί να αποφύγει το άγχος. Αυτό το άγχος που συνοδεύεται από τις συχνές κι επανωτές ιατρικές εξετάσεις των ζωτικών μας οργάνων. Ως γνωστό σε όλους μας, το άγνωστο προκαλεί φόβο. Ο φόβος μπορεί να είναι δημιούργημα της υπερβολικής μας ανησυχίας και του αξεπέραστου άγχους, αλλά μπορεί να είναι και το αποτέλεσμα μια πικρής αλήθειας από την πληροφόρηση περί δύσκολης ιατρικής κατάστασης ή και από αυτή την ίδια και αρνητική εξέλιξη της κατάστασης. Οι εξετάσεις προκαλούν πάντα αυτό το άγχος του αγνώστου και του απρόσμενου κακού. Ευτυχώς, σε πολλούς από μας (πόσοι είμαστε σε αυτή την κατηγορία δεν μπορώ να το εκτιμήσω, αλλά ελπίζω να γίνουμε πολλοί) η ελπίδα υπερτερεί σε δύναμη και πιέζει κάθε τι το αρνητικό, θέλοντας να πάρει την

πρώτη θέση στον συναισθηματικό μας κόσμο και να αναπτερώσει το πεσμένο ηθικό μας. Αυτό είναι πολύ σπουδαίο για τον/την ασθενή, γιατί μπορεί να αντιμετωπιστεί με θετική στάση κάθε αρνητική κατάσταση. Σε αυτό βοηθά πολύ η επαφή και συζήτηση με κάποιον ειδικό κι αυτός δεν είναι άλλος από τον ψυχολόγο (τα νοσοκομεία διαθέτουν ειδική υπηρεσία ψυχολογικής στήριξης) ή από κάποιο «πρόσωπο αναφοράς» αυτό που με απλά λόγια λέμε «πρόσωπο εμπιστοσύνης» του άμεσου ή ευρύτερου οικογενειακού ή φιλικού περιβάλλοντος (Bezugsperson). Στην περίπτωση που αποφεύγει κανείς την επαφή του με τους ειδικούς ψυχολόγους στο νοσοκομείο, τη θέση του εξειδικευμένου αυτού ψυχολόγου μπορεί να πάρει κάποιο άλλο προσφιλές πρόσωπο και να σε οδηγήσει εξίσου καλά στον ελπιδοφόρο δρόμο της ψυχικής ανθεκτικότητας. Από μόνος σου είναι πολύ δύσκολο να το καταφέρεις, αλλά με τη συμπαράσταση και τη βοήθεια κάποιου τρίτου προσώπου, φτάνεις να μπεις στην οδό της ελπίδας.

Όλα έχουν μια συγκεκριμένη σειρά, μια σειρά που δεν μπορείς να την αλλάξεις και την ακολουθείς βήμα βήμα. Ξεκινάς με τη διάγνωση, τη διαπίστωση δηλαδή ότι κάτι δεν πήγε καλά στη ζωή σου και μπαίνεις σε μια νέα κατηγορία ασθενών, αυτή των καρκινοπαθών. Η διάγνωση μπορεί να γίνει με τον πιο απλό κι εύκολο μέχρι τον πιο δύσκολο τρόπο.

Ο πιο απλός είναι να μην εμφανιστούν σημάδια επιδείνωσης της υγείας, αλλά εσύ που έχεις και κάποια ηλικία πάνω από τα 45, για προληπτικούς και μόνο λόγους, υποβάλλεις τον εαυτό σου στις γενικές προληπτικές αντικαρκινικές εξετάσεις. Αν διαπιστωθεί κάτι, θα είναι σίγουρα, στις περισσότερες περιπτώσεις, στο αρχικό στάδιο, δηλαδή στην κατηγορία ένα, που λένε και οι γιατροί. Αυτή η πρόωρη διάγνωση μπορεί να αποβεί μάλιστα και σωτήρια.

Ο πιο δύσκολος τρόπος είναι να εμφανιστούν απρόοπτα και ανεπάντεχα αρνητικά σημάδια στην υγεία σου, που έχουν ως αποτέλεσμα μεγάλους κι έντονους πόνους, αλλαγή του συναισθηματικού κόσμου και κατάπτωση του ηθικού. Η άμεση ειδική ιατρική εξέταση θα πιστοποιήσει το στάδιο της καρκινικής πάθησης.

Απαραίτητο είναι πάντα να θέλουμε να πληροφορηθούμε για την ύπαρξη και τη διάγνωση του καρκίνου από τις ειδικές αντικαρκινικές εταιρείες, τους ειδικούς γιατρούς και γενικά από τα αντικαρκινικά κέντρα. Αυτό μπορεί να γίνει με ένα γενικό έλεγχο της υγείας μας (τσεκάπ). Για αυτές τις γενικές εξετάσεις, οι ασφαλιστικές εταιρείες για την ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, σου διαθέτουν το πακέτο των εξόδων εντελώς δωρεάν, σύμφωνα με την αρχή «κάλλιον του θεραπεύειν το προλαμβάνειν». Επίσης οι οικογενειακοί γιατροί, σε συνδυασμό με τη σχετική βιβλιογραφία και πληροφόρηση για τα συμπτώματα, μπορούν να είναι μεγάλη βοήθεια να προλάβει κανείς τα χειρότερα. Δεν είναι κακό να αναζητήσουμε γραπτά ή ακουστικά κείμενα που περιγράφουν προσωπικές καταστάσεις ανθρώπων που έζησαν και πάλεψαν με τον καρκίνο. Η λέξη καρκίνος δεν πρέπει οπωσδήποτε να μας σοκάρει και να αποφεύγουμε ακόμα και να την εκφέρουμε, γιατί δεν είναι κάτι καινούριο στην ιατρική και πάρα πολύς κόσμος υποφέρει σήμερα από αυτόν.

Θα πρέπει να πληροφορηθούμε τι μπορεί να κάνει κανείς όταν διαγνωστεί με καρκίνο, ποιες είναι οι δυνατότητες και πιθανότητες θεραπείας και ίασης, ποιες θεραπείες και τι φάρμακα υπάρχουν και τελικά σε ποιους γιατρούς πρέπει να απευθυνόμαστε και σε ποια νοσοκομεία έχουμε την καλύτερη περιποίηση. Θα πρέπει επίσης να ξέρουμε ότι με τις διάφορες θεραπείες, στις οποίες θα υποβληθούμε, μπορεί να αντιμετωπίσουμε διάφορες παρενέργειες, οι οποίες δεν είναι πάντα αναπόφευκτες. Τέλος η φάση της αποκατάστασης είναι

επίσης πολύ σπουδαία, γιατί θα πρέπει στη φάση αυτή να καταφέρουμε να συμβιβαστούμε με τη νέα κατάσταση.

Η ανοιχτή μας διάθεση για επικοινωνία, σε όλα αυτά τα στάδια θα παίξει σπουδαίο ρόλο γιατί ως πάσχοντες ή ως ιαθέντες έχουμε την ευκαιρία να μιλήσουμε πρώτα με τον εαυτό μας, να πληροφορήσουμε τους γνωστούς και φίλους και γενικά να μοιραστούμε με τον κόσμο γύρω μας τι μας συμβαίνει και πώς το αντιμετωπίζουμε. Σε εκείνους που δεν επαρκούν φτάνει η άμεση επαφή κι επικοινωνία μας, θα είναι πολύ χρήσιμο ένα βιβλίο σαν αυτό εδώ, στο οποίο θα παρατίθενται όλες οι λεπτομέρειες μια φάσης ή περισσότερων καταστάσεων της ζωής με τον καρκίνο. Αυτό μπορεί να είναι και να αποδειχτεί πολύ σημαντικό βοήθημα για πολλούς.

Βασικά πρέπει να αντιμετωπίσουμε τον καρκίνο, όπως προείπα, ως ένα πακέτο, που μας το φέρνει η ζωή. Το περιεχόμενό του μπορεί να ελεγχθεί, να γίνει η απαραίτητη διαλογή και να αξιολογηθεί μέχρι που να το εξαντλήσουμε.

Κατ΄ αρχάς θα πρέπει να γίνει σε όλους μας συνειδητό ότι αυτό το πακέτο θα το κουβαλάμε σε όλη μας τη ζωή και θα το συντροφεύουμε πάντα με ειδικούς κώδικες και θεραπείες, αν και στο τέλος θα καταντήσουμε να γίνουμε βαρετοί τόσο για τον ευατό μας και την άμεση οικογένεια, όσο και τον οικογενειακό ή φιλικό μας κύκλο. Τελευταία θυμήθηκα τα λόγια του καθηγητή που μου είπε «τον νικήσαμε τον καρκίνο, αλλά θα πρέπει να δεχτούμε ότι στο εξής θα πρέπει να ζήσουμε μαζί του». Θα είναι δηλαδή πάντα μαζί μας, θα καταπιέζεται από τις θεραπείες μας να μην μπορεί «να ξανασηκώσει» κεφάλι, αλλά θα μπορεί σε κάποιες περιπτώσεις να μας αναστατώνει. Θα πρέπει να μάθουμε να ζούμε μαζί του. Μπορεί να περιοριστεί η ποιότητα ζωής μας και να αλλάξει, οπωσδήποτε, η καθημερινότητά μας, αλλά όλα αυτά δεν είναι τίποτε άλλο από μια πτυχή της νέας φάσης στη ζωή μας.

Σίγουρα δεν πρέπει να αισθανόμαστε ότι είμαστε τα «μαύρα πρόβατα», αλλά ούτε ανυπεράσπιστα όντα. Είμαστε και παραμένουμε μέλη αυτής της ίδιας κοινωνίας με κάποιες ιδιαιτερότητες. Είμαστε εμείς που προστατεύουμε τους ομοιοπαθείς μας και προστατευόμαστε από αυτούς τους ίδιους. Είμαστε εμείς που έχουμε αναπτερωμένη την ελπίδα μας, ότι όλα θα πάνε καλά. Η ελπίδα αυτή θα είναι το αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Θα πρέπει να είμαστε εμείς που αισθανόμαστε σιγουριά σε ένα νέο οργανωμένο ανθρώπινο περιβάλλον, όπου μέσα του ζουν και δρουν ασθενείς και υγιείς, αισιόδοξοι και λιγότερο αισιόδοξοι, μικροί και μεγάλοι, δυνατοί και αδύνατοι. Όλοι μαζί στον ίδιο κοινό αγώνα κατά του φόβου και υπέρ της νίκης για ζωή! Τα όπλα μας είναι γνωστά, καθώς μετά την πρόληψη και διαπίστωση θα ακολουθήσει η χρήση συγκεκριμένης θεραπείας, της αντικαρκινικής έρευνας και της άσβεστης ελπίδας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: Η Αρχή

Δεν είναι λίγοι αυτοί κι αυτές που δημοσιεύουν κατά καιρούς την προσωπική περιπέτεια υγείας, αυτή που σχετίζεται με την πιο μοντέρνα κι ανίκητη ασθένεια, τον λεγόμενο καρκίνο. Διαβάζοντας κανείς αυτά τα κείμενα μπαίνει ή προσπαθεί να μπει, αν αυτό είναι και όσο είναι δυνατό, χωρίς να το θέλει και χωρίς να το καταλάβει, στη θέση αυτής ή αυτού που είχε το θάρρος να το κοινοποιήσει.

Κάπως έτσι γεννήθηκε και σε μένα η ιδέα να «κοινοποιήσω» την υπερδεκαετή περιπέτεια υγείας και της προσωπικής μου κατάστασης, με την ελπίδα να ευαισθητοποιήσω αφενός κι άλλους συμπάσχοντες από την ίδια ασθένεια και αφετέρου να πληροφορήσω και να ενθαρρύνω όλες εκείνες κι όλους εκείνους που τυχόν θα έρθουν κάποια στιγμή αντιμέτωποι με κάτι ανάλογο, πράγμα που το απεύχομαι, αλλά κανείς δεν ξέρει πότε και πού θα χτυπήσει αυτός ο εχθρός της υγείας μας.

Είναι γνωστό από πολύ παλιά ότι μια ανίατη ασθένεια που κανείς από μας δεν θα ήθελε να έχει, είναι ο καρκίνος. Ο καρκίνος, που το όνομά του κανείς δεν το προφέρει απροβλημάτιστα. Όλοι σχεδόν αποφεύγουν να πουν με το όνομά της αυτή την αρρώστια και χρησιμοποιούν άλλους χαρακτηρισμούς. Δε λένε «έχει καρκίνο», αλλά πάσχει από την «επάρατο», «έχει την κακιά αρρώστια», «τον βρήκε το κακό» και πάει λέγοντας.

Αυτά τα άτομα που πάσχουν από οποιοδήποτε είδος καρκίνου, και είναι πολλές οι μορφές του, αυτοί μόνο ξέρουν τι θα πει καρκίνος και πόσο δύσκολο είναι να παραδεχτούν ότι «τους έλαχε το μεγάλο λαχείο» να δοκιμαστούν στη ζωή τους. Κανείς άλλος δεν μπορεί να καταλάβει τι σημαίνει να έχεις καρκίνο, εκτός από αυτούς τους ίδιους που πάσχουν ή έπασχαν κάποτε από τον καρκίνο. Τα πιο στενά άτομα του περιβάλλοντος ενός ή μιας ασθενούς, μπορεί να σχηματίζουν

κάποια εικόνα παρατηρώντας αυτά τα προσφιλή τους πρόσωπα που υποφέρουν, αλλά τελικά κι αυτά δεν μπορούν να μπουν στη θέση τους και να καταλάβουν τι θα πει καρκίνος.

Ο πόνος είναι ανυπόφορος, έρχεται από μέσα προς τα έξω, σου χαρακώνει την ψυχή, σου καθηλώνει το ηθικό και σου αφαιρεί κάθε διάθεση για λογική σκέψη. Όλα περιστρέφονται γύρω από το «πόσος χρόνος απομένει ακόμη μέχρι που θα κάνω το μεγάλο ταξίδι και από το ποια θα είναι η επόμενη μέρα η τελευταία, ίσως, μέρα της ζωής μου.

Σε κατακλύζει συνεχώς μια ατελείωτη μοναξιά, σε καθηλώνει σε λευκοστρωμένα κρεβάτια πόνου, σε θολώνει με μαύρες σκέψεις και με θολωμένα διαρκώς υγρά μάτια να κοιτάζεις το διαφανές υγρό που μέσα από τα επίσης διαφανή σωληνάκια οδηγείται στις φλέβες σου. Με κάθε σταγόνα που πέφτει, με συγκεκριμένο και προγραμματισμένο ρυθμό, στη συσκευή του μικρού υπολογιστή, με τον οποίον είσαι σωληνωμένος, βλέπεις ή κι αισθάνεσαι να μπαίνει μέσα σου μια ελπίδα. Μια ελπίδα με τη μορφή της σταγόνας του αντικαρκινικού φαρμάκου, που εύχεσαι να είναι, ίσως και το δυνατό αυτό όπλο που θα νικήσει το θεριό μέσα σου και θα κάνει τα μάτια σου να στεγνώσουν και θα αναπτερώσει το ηθικό σου.

Ατέλειωτες ώρες μετράς αυτές τις σταγόνες που αδιάκοπα πέφτουν από το διαφανές σακουλάκι που κρέμεται πάνω από το κεφάλι σου. Παρακολουθείς με ένταση να μειώνεται η ποσότητα από το διαφανές σακουλάκι κι αισθάνεσαι ή νομίζεις ότι γεμίζει μέσα σου ένας μεγάλος μάχιμος στρατός από αθάνατους στρατιώτες που θα νικήσουν τους «κακούς» στρατιώτες που μπήκαν «παράνομα» στο σώμα σου. Δεν ξέρεις πού και πώς ακριβώς μπήκε στο σώμα σου αυτός ο παράνομος και κακοήθης στρατός, αυτό μπορείς να το ψάξεις αργότερα, αλλά ελπίζεις ότι ο «καλός» στρατός

με τη διάφανη στολή και τη μορφή της μάχιμης σταγόνας θα κάνει τα πάντα, για να τον εξοντώσει και να τον διώξει μακριά από τα ζωτικά σου όργανα. Κοιτάζεις και παρακολουθείς τις σταγόνες να πέφτουν ακατάπαυστα και για πολλές ώρες, με τον συγκεκριμένο και προγραμματισμένο ρυθμό, στο σώμα σου κι αισθάνεσαι τις φλέβες σου να τις δέχονται με χαρά κι ανακούφιση, ρίχνοντας μάλιστα τη θερμοκρασία του σώματος. Αισθάνεσαι να έχουν τη γεύση του δροσιστικού και γλυκού παγωτού στον αυγουστιάτικο θερμό καιρό κι αυτό σε παρηγορεί. Σε παίρνει ο ύπνος κι ονειρεύεσαι πράγματα που δεν είχες δει ποτέ μέχρι τότε και καταστάσεις που σε κάνουν να χαμογελάς από ικανοποίηση κι ευχαρίστηση.

Τα πάντα είναι σακατεμένα μέσα σου, αλλά η καρδιά σου χτυπά ασταμάτητα! Μερικές φορές χτυπά σε ρυθμό καλπασμού, όπως είναι αυτός από ένα υγιές, δυνατό και ξεκούραστο άτι και τότε αισθάνεσαι περήφανος και χαρούμενος, άλλες φορές δε χτυπά αργά και βαριά αγκομαχώντας, όπως το υπερφορτωμένο γαϊδουράκι στην ανηφόρα.

Σε μια τέτοια κατάσταση ο πιο φοβερός κι αβάσταχτος σύντροφος της στιγμής είναι η μοναξιά. Η μοναξιά δεν υποφέρεται! Όσα προσφιλή πρόσωπα κι αν είναι εκεί δίπλα σου, όσοι μεγάλοι και χαμογελαστοί γιατροί και να σε παρακολουθούν, όσους κι όσες κι αν βλέπεις στην εικονική σου πραγματικότητα, όλα είναι χωρίς ιδιαίτερο ενδιαφέρον για σένα, όλα είναι δευτερεύοντα, γιατί εκείνο που σε προβληματίζει είναι αν θα μπορέσεις να είσαι κι αύριο στο ίδιο μέρος, στην ίδια μοναξιά, στα ίδια χαρακώματα μάχης ελπίζοντας στα ίδια υγρά όπλα, αυτά με τις διαφανείς σταγόνες, που πέφτουν από τα μηχανήματα και από τα οποία, βασικά, εξαρτάσαι.

Φυσικά έτσι που είσαι εξαρτημένος από τα μηχανήματα και σε κατάσταση ανυπόφορη από τους πόνους,

δεν μπορείς να κάνεις και κάτι καλύτερο από το να σφίξεις τα δόντια σου, να αναζητήσεις την υπομονή και την ελπίδα μέσα σου για μια λύτρωση των παθών σου. Να αναζητήσεις και να ευχηθείς ένα τέλος των φρικτών πόνων και να μπορέσεις να κάνεις ακόμη και την επόμενη θεραπεία, η οποία μπορεί να είναι και η πιο σπουδαία κι αποτελεσματική. Μπορεί έτσι να κερδίσεις τη μάχη σε αυτόν τον πόλεμο που ξεκίνησε και στον οποίον επιστρατεύτηκες υποχρεωτικά να πολεμήσεις. Επιστρατεύτηκες από το καλύτερο ιατρικό προσωπικό, στις καλύτερες νοσοκομειακές συνθήκες κι εξοπλίστηκες με τα πιο μοντέρνα όπλα που μπορούσες να σηκώσεις **το θάρρος σου και την ελπίδα**! Οι σύμμαχοί σου είναι από την πρώτη στιγμή στην πρώτη γραμμή και σου παρέχουν κάθε δυνατή βοήθεια. Οι σύμμαχοι που αγόγγυστα ξενύχτησαν και ξενυχτούν δίπλα σου, ως καλοί σύντροφοι της ζωής σου. Γυναίκα και παιδιά, φίλοι και συγγενείς, νοσοκόμες, νοσοκόμοι, ψυχολόγοι και γιατροί. Όλες και όλοι αυτοί, εξοπλισμένοι ο καθένας και η καθεμία με τα όπλα που μπορούν να φέρουν και να χρησιμοποιήσουν, δίνουν από το δικό τους μετερίζι τη μάχη. Αλλά εσύ είσαι εκείνος που σχεδιάζεις και οδηγείς τη μάχη.

Η καρδιά σου χτυπά κι εσύ ξανασφίγγεις τα δόντια σου μέχρι που να ματώσουν τα ούλα σου, για να περάσεις κι αυτό το ανάχωμα, να ξανακάνεις μια χημειοθεραπεία, να ξαναδείς το φως της επόμενης ημέρας και να ξαναδείς τη χαρά και την ελπίδα ζωγραφισμένη στα πρόσωπα που σε τριγυρίζουν.

Είσαι και γίνεσαι ένας ήρωας του πολέμου για τη ζωή. Με κάθε μάχη που κερδίζεις παίρνεις και το ανάλογο παράσημο. Θέλεις να πάρεις πολλά παράσημα, να γεμίσεις το στήθος σου. Να καταφέρεις να γίνεις ο ήρωας του αντικαρκινικού πολέμου και του εαυτού σου. Να κάνεις την καρδιά σου να χτυπά συνέχεια, χωρίς σταματημό! Να πουν όλοι «να που τα κατάφερε» και να σε θαυμάσουν για την αντοχή σου και για την υπομονή σου! Να δεις τα μάτια των

δικών σου να υγραίνουν από χαρά, να δεις χαμόγελα στα πρόσωπά τους.

Πρέπει να δείξεις τη δύναμή σου, την ανθεκτικότητά σου, την εξυπνάδα σου και το ατελείωτο θάρρος και την αγάπη για τη ζωή. Αν και όλα είναι εναντίον σου από τις στατιστικές, το χρόνο, τις έρευνες μέχρι και τους γιατρούς που σε καθησυχάζουν λέγοντας «είναι πολύ δύσκολα, θα το παλέψουμε και πιστεύουμε ότι μπορεί να τα καταφέρουμε…». Ακόμα και τα μουσκεμένα από το κλάμα πρόσωπα των προσφιλών σου προσώπων, που σε κάνουν να χάνεις το θάρρος που λογικά εσύ ήθελες να χτίσεις στην ελπίδα μιας νικηφόρας μάχης, ακόμη κι αυτά προδίδουν μια μεγαλύτερη σοβαρότητα της κατάστασης, την οποία δεν μπορεί κανείς να εκτιμήσει με ακρίβεια.

Τότε ανασκουμπώνεσαι και λες «θα γίνω φίλος με τον εαυτό μου και μόνος μου θα παλέψω όσο μπορώ, μόνος μου θα πολεμήσω χωρίς υποχώρηση. Αν δεν κερδίσω αυτή τη μάχη κανείς δεν πρόκειται να με κατηγορήσει ότι την έχασα, αφού ο αγώνας ήταν άνισος. Μπορεί μάλιστα να ειπωθεί ότι έφυγα όρθιος και δυνατός, χωρίς να συμφιλιωθώ με κανένα είδος συμβιβασμού. Νικάς και ζεις ή φεύγεις μαχόμενος. Παράδοση όπλων κι εγκατάλειψη μάχης είναι εκ των προτέρων χαμένος πόλεμος, είναι φυγομαχία. Μπορείς να φύγεις με αξιοπρέπεια δίνοντας τη μάχη μέχρι τέλους.

Κάθε φορά που φεύγει ένας ή μία από την «παρέα» μας, εννοώ τη μεγάλη παρέα των καρκινοπαθών, μπαίνω στη θέση τους, σε κείνες τις τελευταίες στιγμές της ζωής και πονώ μαζί τους. Σφίγγω πάλι τα δόντια μέχρι να σπάσουν και τα τελευταία, αυτά που τέλος πάντων έχουν απομείνει ύστερα από τόσα φάρμακα, πονώ με τον πόνο τους, βλέπω τις ίδιες εικόνες στο ταβάνι του θαλάμου νοσηλείας με κείνους και προσπαθώ να απαγκιστρωθώ από την έμμονη ιδέα του κατακτητή, αυτού με το όνομα καρκίνος. Αυτόν τον

κατακτητή της ανθρώπινης ζωής που από πολύ μικρός θυμάμαι να γίνονται έρανοι για την καταπολέμησή του και να ελπίζουμε ακόμη σήμερα στα θαυματουργά φάρμακα της ιατρικής επιστήμης.

Δεν τα καταφέρνουμε όλοι να ξεφύγουμε από τα ατσάλινα και πολύπλοκα δίχτυα του, αλλά όσες και όσοι του ξεφύγαμε, οφείλουμε να μιλάμε ανοιχτά για τον ύπουλο και κτηνώδη εχθρό της υγείας μας και να πιστεύουμε ότι «όλα μπορεί να νικηθούν, ακόμη και το κτήνος με το όνομα καρκίνος».

Οφείλουμε να μιλάμε όσο το δυνατόν περισσότερο για το θάρρος και τις αντοχές μας στις πιο δύσκολες στιγμές της ζωής μας και την απελευθέρωση από τα γρανάζια της οποιασδήποτε μορφής καρκίνου. Αυτό είναι το κυριότερο που περιμένω ως αποτέλεσμα αυτής μου της προσπάθειας. Περιμένω να εντατικοποιηθούν οι έρευνες για την ανεύρεση του φαρμάκου που θα λυτρώσει τον άνθρωπο από τις πιο απλές μέχρι τις πιο δύσκολες ταλαιπωρίες.

Περιμένω να έχουν όλο και μεγαλύτερη εξειδίκευση οι γιατροί, καθώς και μια αιωνόβια υπομονή, για να μπορούν να απαλύνουν τον πόνο και να χαρίζουν μεγαλύτερες ελπίδες στους ασθενείς τους. Περιμένω να εξοπλίζονται με μεγαλύτερο θάρρος όλες εκείνες κι όλοι εκείνοι που θα τους φέρει η μοίρα αντιμέτωπους με το θηρίο, με αυτό το κτήνος που λέγεται καρκίνος. Να εξοπλιστούν με το ανάλογο θάρρος και την αποφασιστικότητα να αντιμετωπίσουν ολόκληρο το πακέτο «καρκίνος» από το αρχικό στάδιο της διάγνωσης μέχρι την πλήρη αποκατάσταση. Γιατί, νομίζω, όπως είπα και προηγούμενα, ότι ο καρκίνος είναι ένα ολόκληρο και μεγάλο πακέτο, που περιλαμβάνει πολλές πτυχές, πολλά στάδια και πολλές φάσεις.

Ξεκινάς με τη διάγνωση, μπαίνεις στο στάδιο της παρέμβασης των γιατρών και του προσωπικού σου στενού ή

ευρύτερου κύκλου πληροφόρησης, τη φάση της ψυχολογικής στήριξης, περνάς από τα στάδια της χημειοθεραπείας, της ακτινοθεραπείας, τα δισκία της ορμόνης, την ανοσοθεραπεία, τα συμπληρώματα διατροφής, την καλλιέργεια μονοκλωνικών και πάλι από την αρχή. Μεγάλο πακέτο, που δεν ξέρεις από πού να αρχίσεις και πού να τελειώσεις. Πακέτο με το ίδιο σχεδόν περιεχόμενο για όλες και όλους, που έτυχε να είσαι ο παραλήπτης του από το «ιατρικό» ταχυδρομείο.

Δεν είναι ανώνυμο αυτό το πακέτο, φέρνει το όνομά σου, ως παραλήπτη και τα έχει όλα μέσα. Περιέχει μεγάλο φόβο, γιατί μην ισχυριστεί κανείς ότι δεν φοβάται! Ο φόβος είναι έμφυτος στα λογικά όντα. Περιέχει επίσης αξεπέραστο άγχος, άγχος ότι η ζωή σου εδώ τελειώνει και πώς μπορείς να ξεφύγεις; Έχει επίσης μέσα κι ελάχιστες ή πολλές ελπίδες, ανάλογα με την ψυχοσύνθεση του καθενός ή της καθεμιάς. Μερικοί πιστεύουν ότι είναι αθάνατοι και θα το παλέψουν και μερικοί παραδίνονται στο έλεος της τύχης τους, χωρίς αντίσταση και χωρίς καμία μάχη ζωής. Το παράξενο βέβαια σε αυτό το πακέτο είναι ότι όλα αυτά που περιέχει είναι ανακατεμένα. Δεν ξέρεις ποια είναι η ιεραρχία τους και δεν μπορείς από μόνος σου να τα ιεραρχήσεις, να τα βάλεις σε μια «λογική» σειρά, για να ξέρεις ποιο είναι πρώτο και ποιο δεύτερο κτλ.

Κατ΄ αρχάς σε κυριεύει ο φόβος με το που υποβάλλεσαι σε εξετάσεις και αναμένεις εναγωνίως τα αποτελέσματα. Στη φάση αυτή δημιουργείς καταστάσεις που ξεκινούν από την ελπίδα ότι όλα θα είναι καλά και φτάνουν στις σκέψεις ότι κάπου εδώ τελειώνει το ταξίδι σου με το τρένο της ζωής. Κάθε φορά που ανοίγει ένας φάκελος εξετάσεων είναι κι ένας ξεχωριστός σταθμός της ζωής σου. Όχι γιατί το περιεχόμενο του φακέλου έχει πολύ δυσνόητη γλώσσα και δεν μπορείς να καταλάβεις αυτές τις ιατρικές ορολογίες, αλλά γιατί δεν μπορείς να εκτιμήσεις τις συνέπειες

αυτής ταύτης της διάγνωσης. Συνάμα βρίσκεις στο περιεχόμενο της διάγνωσης και μια ελπίδα για την καθημερινή επιβίωση. Αγχώνεσαι με το παραμικρό, που πάει στραβά ή με την ιδέα της επικείμενης «άλλης» εξέτασης, για να ξαναδούν, καλύτερα τον όγκο, που δεν φαίνονταν και τόσο καθαρά στην τελευταία αξονική. Στο άκουσμα μιας στάσιμης διαπίστωσης της κατάστασης, αναπτερώνεται ο κόσμος της ελπίδας, γίνεται μια έκρηξη στο μυαλό τους καθενός μας ή της καθεμιάς μας και είναι η ελπίδα αυτή που δημιουργεί μια νέα, μια διαφορετική κατάσταση στο μυαλό μας κι εμποδίζει να κυριαρχήσουν κακές σκέψεις και όλα φαίνονται πάλι πιο υποφερτά, πιο βιώσιμα, πιο φυσιολογικά.

Η ζωή μπορεί να συνεχιστεί. Όσο για την ποιότητά της θα φροντίσουμε αργότερα, μόλις απαλλαγούμε από την ιατρική και νοσοκομειακή φροντίδα. Άρα με τον τρόπο αυτό, δηλαδή με την ελπίδα στα ύψη και το ηθικό ανεβασμένο, τόσο εμείς οι ασθενείς όσο και τα μέλη του στενού οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος δημιουργούμε τον κόσμο που θέλουμε. Σε μας εναπόκειται αυτή η προσπάθεια και η υποχρέωση.

Στη φάση αυτή παίζει ρόλο και βοηθά αρκετά ο ή η ψυχολόγος, όταν έχουμε βέβαια την ευκαιρία και τη δυνατότητα να μιλήσουμε μαζί του/της. Ακόμη κι αν τα νοσοκομεία διαθέτουν αυτά τα εξειδικευμένα πρόσωπα, που θα σε στηρίζουν ψυχολογικά, είσαι εσύ ο ίδιος που θα χρειαστεί να εξωτερικεύσεις όλα αυτά που έχεις μέσα σου και θέλεις κάπου να τα πεις. Συνήθως εδώ βοηθούν πολύ τα προσφιλή πρόσωπα, σύζυγος, παιδιά, φίλοι, ανάλογα την προσωπική κατάσταση και τις διαπροσωπικές σχέσεις του καθενός ή καθεμιάς, αλλά και οι ίδιοι οι ασθενείς καταφεύγουν στο μολύβι και χαρτί, να καταγράψουν όλες αυτές τις βασανιστικές τους σκέψεις, οι οποίες γίνονται λυτρωτικές μόλις καταγραφούν. Είναι σαν να τα είπες σε

κάποιαν ή κάποιον, να σε άκουσε και να σε δικαιολόγησε σε όλα τα γραφόμενά σου. Το χαρτί δεν θα μπορούσε να φέρει οποιαδήποτε αντίρρηση, παρά να συμφωνήσει μαζί σου, χωρίς αντίθετη φωνή. Να η πρώτη, μικρή μεν, αλλά πετυχημένη μάχη που έδωσες στον πόλεμο που μόλις ξεκίνησε. Το αποτέλεσμα αυτής της πρώτης νικηφόρας μάχης, μόνο θάρρος μπορεί να σου δώσει!

Η αντιμετώπιση του καρκίνου είναι μια βασική υποχρέωσή μας. Πρέπει να τον αντιμετωπίσουμε ως εχθρό της υγείας μας, ως εχθρό της ανθρώπινης φύσης και να δώσουμε τη μάχη. Είμαστε υποχρεωμένοι να πολεμήσουμε, ανεξάρτητα από την έκβαση που θα έχει. Πρέπει να έχουμε πάντα στο μυαλό μας ότι «μάχη δοσμένη δεν πάει χαμένη».

Πρέπει να δούμε κατάματα αυτό το νέο πακέτο της προσωπικής μας υγείας, να το δεχτούμε, όπως είναι και να το πάρουμε στα σοβαρά. Πρέπει οπωσδήποτε να καταλάβουμε ότι σε όλη μας τη ζωή θα είναι συνοδός μας αυτός ο επισκέπτης, που λέγεται καρκίνος και μπήκε στον οργανισμό μας να μας αλλάξει τη ζωή. Θα πρέπει να μάθουμε εμείς πρώτα όλους τους κώδικες και τις θεραπείες, γνωρίζοντας ότι είναι σχεδόν αδύνατο να το κατανοήσουν και οι άλλοι γύρω μας. Το επαναλαμβάνω κι εδώ ότι ούτε η μάνα μας δεν θα μπορούσε να καταλάβει τη θέση μας, παρά μόνο αυτοί ή αυτές που βρέθηκαν ή βρίσκονται συνοδεία με αυτό το πακέτο. Αυτές ή αυτοί που έχουν τις ίδιες με μας εμπειρίες!

Συνήθως όλοι και όλες οι προσωπικότητες που αποκλίνουν από τον "στάνταρ" κανόνα της καταναλωτικής κοινωνίας που ζούμε, θεωρούνται ως τα μαύρα πρόβατα και πολλές φορές περιθωριακές προσωπικότητες. Με το βάρος μιας ανίατης ή φορτωμένης στον οργανισμό μας ασθένειας, γινόμαστε αυτόματα και πολύ γρήγορα μια εμφανής ομάδα με ειδικά χαρακτηριστικά. Άλλοι τη λένε ομάδα «οι καρκινοπαθείς», άλλοι ομάδα «οι μελλοθάνατοι» κι ένα σωρό

άλλες χαρακτηριστικές ονομασίες. Όποια ονομασία και να πάρουν, εμένα με αφήνει αδιάφορο το τυπικό, με ενδιαφέρει το ουσιαστικό: Τι κάνουμε από εδώ και πέρα;

Δημιουργούνται πάρα πολλές τέτοιες ομάδες, με διάφορα ονόματα, που ο καθένας ή η καθεμία από εμάς μπορεί να μπει και να δράσει. Σε κάθε αίθουσα αναμονής, σε όλες τις ογκολογικές κλινικές, κυκλοφορεί τόσο πλούσιο πληροφοριακό υλικό για όλα τα γούστα, για όλες τις ομάδες οργάνωσης του ελεύθερου χρόνου. Μπορείς να αναζητήσεις αυτό το υλικό που έχει τις περισσότερες λεπτομέρειες, αυτό που σου ταιριάζει και σε ενδιαφέρει περισσότερο και να ανακαλύψεις αυτή την ομάδα «ομοιοπαθών» που σίγουρα σου έκανε εντύπωση και θα ήθελες να γίνεις μέλος της. Στη νέα αυτή ομάδα που, πολλές φορές, δημιουργείται εξαιτίας του κοινωνικού αποκλεισμού, τα μέλη τους προσπαθούν να αναπτύξουν διαπροσωπικές σχέσεις τόσο ισχυρές που να έχουν την εντύπωση ότι προστατεύονται μεταξύ τους και μαζί τους. Αναπτύσσεται και αναπτερώνει η ελπίδα καθημερινά μέσα από τις καταστάσεις αλληλοβοήθειας, αλληλοκατανόησης και αλληλοπροστασίας. Είναι πολύ θετικό ή σε κάνει να σκέπτεσαι πολύ θετικά για τη ζωή σου η συνύπαρξη και δράση μέσα σε μια τέτοια ομάδα ομοιοπαθών. Δημιουργείται ένα νέο συναίσθημα χαράς κι ελπίδας. Αυτή η ελπίδα είναι κομμάτι της καθημερινότητας και σε κάνει να αισθάνεσαι σιγουριά και ότι χωρίς αυτόν τον κόσμο γύρω σου αισθάνεσαι ανασφαλής. Αυτό το ένιωσα πολλές φορές στους χώρους της ογκολογικής κλινικής, όπου περνούσαμε, όλοι εμείς ως ομάδα ομοιοπαθών καρκινοπαθών, ώρες ατελείωτες με όλων των ειδών τις συζητήσεις που αναπτύσσαμε. Εκεί μέσα αισθάνεσαι ότι πρέπει να είμαστε ενωμένοι κι έτσι ενωμένοι μπορούμε να κερδίσουμε τον αγώνα. Το σύνθημα που κυριαρχεί είναι «ενωμένοι κερδίζουμε».

Πολλές φορές η εικόνα του περιβάλλοντος δρα θετικά στην όλη προσπάθεια. Σε έναν μουντό και καταθλιπτικό γιαννιώτικο Νοέμβρη, είναι γνωστό στα Γιάννινα ότι ο Νοέμβρης είναι πολύ καταθλιπτικός με τον ακατάστατο καιρό του, σε έναν τέτοιο καιρό πέφτει αυτόματα και το ηθικό της ομάδας και των ασθενών. Εμένα με επηρέαζε πολύ αρνητικά η εικόνα του καιρού και στη Γερμανία, όταν άρχιζε να βρέχει ακατάπαυστα, να σκοτεινιάζει το καταμεσήμερο από την ομίχλη και τη βροχή, όταν δεν μπορούσες να δεις πού βρίσκεται ο ήλιος, για μέρες ολόκληρες, όταν νόμιζες ότι η μέρα μπορεί να ήταν νύχτα και η νύχτα μπορεί να ήταν καταμεσήμερο.

Η εσωτερική απογοήτευση, εξαιτίας της ασθένειας, σε συνδυασμό με τον μουντό καιρό είναι πολύ επιβαρυντικά για τον καθένα μας. Γι΄ αυτό είναι καλύτερα να μην κοιτάζουμε έξω, παρά μέσα σε ευχάριστους χώρους. Να αναζητούμε ζεστά χρώματα, που λέμε στη ζωγραφική, γιατί τα ζεστά χρώματα, ενθαρρύνουν τον καθένα και την καθεμία ασθενή να αισθανθεί ότι «δεν πρέπει να τα παρατήσουμε» ποτέ, ανασύροντας ταυτόχρονα τα όπλα κατά του καρκίνου. Μπορείς όμως να τα κάνεις όλα αυτά και να παίρνεις θάρρος από έναν ωραίο πίνακα ζωγραφικής, από τους πολλούς που αντικρίζεις σε όλους σχεδόν τους χώρους ενός νοσοκομείου; Να αναζητάς κάποια διέξοδο των έμμονων αρνητικών σκέψεων που κυριαρχούν πολλές φορές στο μυαλό σου με ένα καλό ντοκιμαντέρ με άγρια ζώα στο αγώνα επιβίωσής τους; Μήπως ικανοποιούν τα κείμενα που ψάχνεις στο διαδίκτυο για τον καρκίνο, τις συνέπειες, τα αίτια και γενικά για την κυριαρχία του στην ανθρώπινη υγεία;

Αναζητώντας τα αίτια της κατάστασης και τους λόγους για τους οποίους μπήκε στη ζωή μας ο καρκίνος, θα πρέπει να ακολουθήσουμε την αρχή που πάντα προβάλλει η ιατρική επιστήμη. **Πρόληψη**! Η πρόληψη είναι πολύ σπουδαία και θα

πρέπει να τονίζεται η σημασία της σε καθέναν και καθεμία, όσο υγιής και να είναι. Δεν είναι τυχαίο που οι ασφάλειες για την νοσοκομειακή και φαρμακευτική περίθαλψη πληροφορούν έγκαιρα όλες και όλους τις/τους ασφαλισμένες/ους μετά από το 45 έτος να κάνουν οπωσδήποτε προληπτικές εξετάσεις για τον καρκίνο. Η πρόληψη μπορεί να προλάβει τη θεραπεία, τη βαριάς μορφή θεραπεία και να βοηθήσει παράλληλα στη διαρκή έρευνα της ιατρικής κοινότητας. Γεννιέται αυτόματα έτσι και η ελπίδα, η ελπίδα που θα είναι το πιο δυνατό όπλο κατά της ασθένειας.

Πολύ συχνά λαμβάνουμε επιστολές με πληροφοριακό υλικό, συμβουλές και οδηγίες κυρίως, «να κάνουμε κάτι για την υγεία μας». Δε σκοπεύει αυτή η αλληλογραφία να κάνει τίποτε διαφορετικό από αυτό που θέλει να πετύχει για τον καθένα μας και «περνά στα ψιλά γράμματα», να μας πληροφορήσει για το πόσο σπουδαία είναι η πρόληψη. Είναι αυτή η προσπάθεια των ασφαλιστικών ταμείων, της ιατρικής αντικαρκινικής εταιρείας, των υπηρεσιών υγείας, που με πολλαπλές ανακοινώσεις και προσωπικές υπενθυμίσεις θέλουν να πάρουν στα σοβαρά οι ασφαλισμένοι και ασφαλισμένες ότι θα πρέπει να διαθέσουν λίγο από τον χρόνο τους για προληπτικές εξετάσεις καρκίνου. Για τους ασφαλισμένους έρχεται από το ταμείο ιατροφαρμακευτικής ασφάλισης η κάρτα για δωρεάν προληπτική εξέταση. Δυστυχώς, όταν είμαστε κι αισθανόμαστε υγιείς, νομίζουμε ότι είμαστε και αθάνατοι και παραβλέπουμε πολλές φορές αυτή την ειδοποίηση. Λάθος μας μεγάλο! Αποδεικνύεται πολλές φορές η αμέλειά μας αυτή και ως τραγικό και μοιραίο, γιατί όταν θα «μας πάνε» για εξετάσεις ίσως να είναι αρκετά αργά.

Όταν οι γιατροί μας συνιστούν προληπτική εξέταση, θα πρέπει να ακολουθήσουμε, χωρίς άλλη δικαιολογία την προτροπή τους. Στην προσωπική μου περίπτωση ο χρόνος αναβολής της προληπτικής εξέτασης, ίσως να ήταν, εκ των

υστέρων το πιστεύω αυτό τώρα, μεγάλο δικό μου λάθος. Αν πήγαινα στον προβλεπόμενο από τους γιατρούς χρόνο να κάνω την κολονοσκόπηση, ίσως προλαβαίναμε τον όγκο στη μορφή του πολύποδα, πράγμα που θα μπορούσε να καυτηριαστεί και να απαλλαγώ από τις μετέπειτα οδυνηρές περιπέτειες. Ως άνθρωπος νόμιζα ότι είμαι κι εγώ ένας από τους «αθάνατους» και τίποτε δεν θα μπορούσε να μου χαλάσει το πρόγραμμα εργασίας. Θα πάω αφού τελειώσω κι αυτό το κεφάλαιο, θα πάω σίγουρα αμέσως μόλις νιώσω κάτι και με τέτοιες δικαιολογίες πέρασε περισσότερο από ένας χρόνος, από τη στιγμή που θα έπρεπε να είχα κάνει ήδη την προγραμματισμένη προληπτική εξέταση. Αυτό το λάθος μου αποδείχτηκε μοιραίο, αφού υποβλήθηκα εκ των υστέρων σε ένα σωρό περιπέτειες που με έκαναν μεν πιο έμπειρο και πιο δυνατό στην αντιμετώπιση άσχημων καταστάσεων, αλλά λίγο έλειψε να με στείλει εκεί που θα πάμε όλοι κάποια μέρα, χωρίς να ερωτηθούμε για τον χρόνο και την ώρα.

Νομίζω ότι δεν υπάρχει κανείς άνθρωπος μεταξύ μας που δεν «φιλοσόφησε» τη ζωή του. Είναι γνωστό από τους αρχαίους Έλληνες ότι η φιλοσοφία περί ζωής και θανάτου είναι μια σπουδή για την αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου που σημαίνει κατάληξη της ζωής. Ό,τι και να σκεπτόμαστε, ό,τι και να λέμε μεταξύ μας, όλα έχουν να κάνουν με τη φοβερή κατάληξή μας, με αυτό το γεγονός το οποίο είναι και το μόνο σίγουρο στην πορεία της ανθρώπινης ύπαρξης. Γι αυτό κάθε στιγμή που ζούμε με υγεία, χαρά, δράση, φροντίδα και υπομονή είναι μια αιωνιότητα ή έτσι την εκλαμβάνουμε ή πρέπει να την εκλαμβάνουμε.

Πόσοι από μας δεν έχουμε συστήσει στους συνανθρώπους μας να κάνουν υπομονή, γιατί πιστεύουμε ότι οι δυσκολίες στη ζωή μας είναι παροδικές, είναι στιγμιαίες και με μεγάλη δόση ελπίδας προσπελάσιμες.

Η υπομονή είναι αρετή, αλλά δεν είναι ούτε δεδομένη, ούτε ανεξάντλητη. Δεν είναι δεδομένη σε όλους, άλλοι απογοητεύονται πιο εύκολα από κάποιους άλλους «θαρραλέους» και κάποιοι τη χάνουν αμέσως με την πρώτη δυσκολία στους προβληματισμούς τους.

Είδατε τι μπορεί να κάνει ο θάνατος; Να μας αναστατώσει, να μας απογοητεύσει και τελικά στη σκέψη του και μόνο να χάσουμε τη γη κάτω από τα πόδια μας, αν και όλοι μας ξέρουμε ότι ο θάνατος είναι μόνο μια στιγμή στη ζωή μας και η ζωή, όσο μικρή ή μεγάλη σε διάρκεια κι αν είναι, έχει άπειρες στιγμές. Άρα κάποια από αυτές τις στιγμές θα είναι χίλιες φορές καλύτερη για να τη ζήσουμε και να την απολαύσουμε, ξεχνώντας έστω και στιγμιαία τον θάνατο. Θα μου πείτε γιατί τα γράφω όλα αυτά, λες κι ανακάλυψα τον τροχό ή την πυρίτιδα! Όχι δεν συμβαίνει τίποτε από όλα αυτά. Ό,τι γράφω αυτή τη στιγμή δεν το γράφω με μελάνι, αλλά με δάκρυα και συναισθηματικά υπερφορτισμένος.

Αν και ο πόλεμος δεν έχει νικητή και ο πόνος δεν γιορτάζεται, εντούτοις η αναφορά μου σε γεγονότα που θα μπορούσαν να είναι στιγμές πολέμου και σε γεγονότα γεμάτα πόνους, ελπίδες, στιγμιαίες χαρές κι απογοητεύσεις, μοιάζει περισσότερο με γιορτή προς τιμήν μιας νικηφόρας έκβασης ενός πολέμου κατόπιν πολλών επιμέρους μαχών. Αυτές τις μάχες θέλω να θυμηθώ και να γιορτάσω, με συγκεκριμένες ημερομηνίες διεξαγωγής τους, ενός πολέμου που κράτησε πάνω από δέκα χρόνια και κρατά ακόμη, μέχρι που ο χρόνος, του οποίου σκοτώνω με τον έναν ή άλλο τρόπο την ώρα, θα έρθει ο ίδιος για να με σκοτώσει.

Πώς θα μπορούσε να είναι η ζωή μας;

Είναι γνωστό ότι όλοι γεννιόμαστε γυμνοί, χωρίς να έχουμε τίποτε και φεύγουμε χωρίς να πάρουμε μαζί μας τίποτε, αλλά στο ενδιάμεσο χρονικό διάστημα, που το λέμε ζωή, προσπαθούμε να αποκτήσουμε τα πάντα.

Η πρώτη κραυγή μας είναι κλάμα. Από εκεί και πέρα στη ζωή μας, ως άνθρωποι, ή παραμένουμε άνθρωποι και κλαίμε ή γινόμαστε τέρατα και κάνουμε τους άλλους να κλαίνε, έλεγε κάποτε ο Μενέλαος Λουντέμης. Αυτό το απόσπασμα από τον Λουντέμη το επαναλαμβάνω, γιατί πιστεύω ότι πρέπει να το εμπεδώσουμε όλοι μας.

Όλοι σχεδόν πιστεύουμε ότι η ζωή δεν είναι όπως έπρεπε να είναι. Εκφράζουμε κατά καιρούς τα παράπονά μας για αυτό. Ο τρόπος που την αντιμετωπίζουμε ο καθένας και η καθεμία χωριστά, κάνει τη διαφορά! Αυτή η διαφορά μπορεί να είναι η ευτυχία, η δυστυχία, η μελαγχολία, η χαρά, η λύπη, το τρέξιμο κι ο αγώνας, η αδιαφορία, η τεμπελιά, η ανεμελιά και όλες αυτές οι πτυχές που συνθέτουν την καθημερινότητά μας και χαρακτηρίζουν ολόκληρη τη ζωή μας. Είναι το σύνολο των «στιγμών» της καθημερινότητας, γιατί η ζωή είναι πολλές στιγμές καθημερινότητας.

Γεννιόμαστε γυμνοί, όπως έγραψα παραπάνω, χωρίς να κατέχουμε απολύτως τίποτε, ακόμη ούτε ένα όνομα, πεθαίνουμε πάλι χωρίς να πάρουμε μαζί μας τίποτε, αλλά σε όλη τη διάρκεια ανάμεσα στη γέννηση και στον θάνατο προσπαθούμε να αποκτήσουμε τα πάντα.

Όσο διάστημα δεν έχουμε πόνους και δεν τρέχουμε στους γιατρούς, θεωρούμε ότι όλα, όσα δεν έχουμε, μας ανήκουν, όλα πρέπει να τα αποκτήσουμε, όλα να τα γευτούμε και για όλα πρέπει να υποβληθούμε σε κάποιον κόπο. Κάποιοι άλλοι μεταξύ μας τα βρίσκουν έτοιμα και δεν κοπιάζουν ή κοπιάζουν λιγότερο για να τα αποκτήσουν κι άλλοι ξεκινούν από το μηδέν και πρέπει να κοπιάσουν περισσότερο και

μπορεί να μην καταφέρουν ποτέ να τα αποκτήσουν. Άλλοι αισθάνονται ευτυχείς με τα μικρά και τα ελάχιστα κι άλλοι είναι αχόρταγοι και ποτέ δεν μπορούν να πουν «φτάνει πια».

Μόνο όταν εμφανίζονται τα πρώτα προβλήματα υγείας, αρχίζει ο καθένας μας να κάνει σκέψεις «για τη ζωή» κι εννοεί φυσικά να επιζήσει και να επιβιώσει κάθε κατάστασης, να επανέλθει υγιής στον στίβο της ζωής και να απολαμβάνει μια ποιότητα αυτής.

Σε οικογενειακές ή κοινωνικές συγκεντρώσεις γίνονται ατέρμονες συζητήσεις, όπου συνήθως αναπτύσσονται οι «μεγαλύτερες φιλοσοφίες», πάντα με τις προσωπικές εμπειρίες και πάντα με επίκεντρο τον εαυτό μας. «Τι να τα κάνεις τα λεφτά, όλοι θα πεθάνουμε μια μέρα» είναι το κλισέ της καταληκτικής συζήτησης, ιδιαίτερα μετά από κάποιον θάνατο. «Όλοι δυο μέτρα χώμα θα πάρουμε», «όλοι είμαστε λαίμαργοι, ανικανοποίητοι κτλ. κτλ. κτλ.». Μήπως αυτό είναι άλλωστε μια από όλες τις πτυχές της ζωής μας;

Δεν αλλάζουμε εύκολα, «ακόμα κι όταν βλέπουμε τον θάνατο με τα μάτια μας». Χαρακτηριστικό μας είναι ότι ξεχνάμε πολύ γρήγορα κι εύκολα. Όλοι δίνουμε την υπόσχεση στον εαυτό μας «να αλλάξουμε, να γίνουμε πιο συνετοί, να δούμε τη ζωή στην πραγματική της διάσταση». Όλοι το ξεχνάμε την άλλη στιγμή, άλλος νωρίτερα κι άλλος κάπως αργότερα. Αποτέλεσμα είναι ότι δε θέλουμε να αλλάξουμε και μαζί με τη δική μας αλλαγή να καταφέρουμε να αλλάξουμε τον κόσμο. Να αλλάξουμε τον κόσμο, τον οποίον κατηγορούμε, τον οποίον «πρέπει» να αλλάξουμε και να τον κάνουμε καλύτερον για τα παιδιά μας. Δεν αλλάζουμε, όμως, όχι πάντα γιατί δεν θέλουμε, αλλά συνήθως γιατί δεν ξέρουμε ή δεν μπορούμε να αντέξουμε τις αλλαγές. Αυτή η «παθολογική συμπεριφορά μας», να βλέπουμε τα πράγματα πάντα με τον ίδιο φακό. Συνήθως από την ίδια οπτική γωνία. Αυτός ο τρόπος που ζούμε είναι καθοριστικός και μας

εγκλωβίζει σε αυτή τη συνήθεια, την οποία δεν καταφέρουμε να την ξεπεράσουμε.

Βλέπουμε πιο εύκολα και κρίνουμε ευκολότερα τους άλλους, «τι τα ήθελε, έκανε πολλά χρήματα, αλλά δεν τον ωφέλησαν, κι αυτός πέθανε, όπως θα πεθάνουμε όλοι μας μια μέρα», δίνοντας πρώτα συμβουλές στους άλλους, αλλά ποτέ στον εαυτό μας. Γι΄ αυτό αντί να κρίνουμε τους άλλους, ας τους δώσουμε, έναν άλλο τρόπο ζωής να υπάρξουν και πρώτα πρώτα να δώσουμε στον εαυτό μας την ευκαιρία «να αλλάξει».

Όσο μεγαλώνουμε τόσο πιο πολύ αισθανόμαστε, ότι το μόνο κριτήριο για το κατά πόσο ένας άνθρωπος «έχει Θεό μέσα του και θα αλλάξει για να ζήσει ευτυχισμένα», είναι η επιείκεια!!! Είναι χρέος μας να κατανοούμε και να αποδεχόμαστε τις αδυναμίες των άλλων, λαμβάνοντας υπόψη τη δυσκολία στην «αλλαγή», βάζοντας πάνω απ΄ όλα την επιείκεια και τον εαυτό μας στη θέση των άλλων. Αρχίζοντας έτσι από τα πιο απλά, θα προσπαθήσουμε στη συνέχεια να δούμε πώς αλλάζει κάποιος σε συγκεκριμένες στιγμές της ζωής του και πόσο αυτή η αλλαγή τον ωφέλησε. Στη συνέχεια θα προσπαθήσουμε να δώσουμε, με απλές καθημερινές περιγραφές, τις πιο δύσκολες καταστάσεις που παρουσιάζονται, χωρίς τη θέλησή μας και να εξηγήσουμε, όσο αυτό θα είναι δυνατόν, πόσο χρήσιμο και ωφέλιμο είναι να βλέπουμε τον κόσμο από τη θετική του πλευρά, αποκλειστικά και μόνο από τη θετική του. Να μην απογοητευόμαστε και να εκτιμούμε τη βοήθεια και συμπαράσταση των συνανθρώπων μας.

Η ιατρική βοήθεια, σε συνδυασμό με την ψυχολογική συμπαράσταση προσφιλών μας προσώπων, μπορούν να μετακινήσουν βουνά.

Καρκίνος: Υπάρχει λύση στο πρόβλημα;

Οι καρκινοπαθείς, όπως συνηθίσαμε να τους αποκαλούμε, δηλαδή οι άνθρωποι που προσβλήθηκαν από κάποια μορφή καρκίνου, όταν έρχονται για πρώτη φορά αντιμέτωποι με τους ογκολόγους, με τις ογκολογικές κλινικές, με το περιβάλλον, όπου νομίζεις ότι επικρατεί παντού ο καρκίνος, απογοητεύονται. Αυτό είναι το πιο συχνό πράγμα που συμβαίνει, ανεξάρτητα τι μπορεί να λέει ο καθένας. Απογοήτευση κι από τις θεραπευτικές μεθόδους, αφού συνήθως οι προσωπικές τους εμπειρίες ή οι «ιστορίες» που πλάθονται γύρω από αυτές τις διηγήσεις, είναι συνήθως αρνητικές. «Πάλεψε όσο μπορούσε, αλλά δεν τα κατάφερε». Από δικές τους βιωματικές εμπειρίες, ιδιαίτερα στην αρχή όταν τα θετικά αποτελέσματα της μιας ή άλλης θεραπείας δεν φαίνονται, οδηγούνται σε μεγαλύτερη απογοήτευση.

Για όλα αυτά υπάρχει επιστημονική εξήγηση και οι γιατροί κάνουν φιλότιμες προσπάθειες να τα μεταβιβάσουν στους ασθενείς τους, αναλύοντας την πολυπλοκότητα του καρκίνου και τις ποικίλες αιτιολογικές του διαστάσεις, που σίγουρα κάποιες από αυτές είναι μέσα στο «είναι» της/του ασθενούς. Η προσέγγιση και η αντιμετώπιση της κατάστασης δεν πρέπει να είναι μονοδιάστατη ούτε τελειώνει με τη σύνταξη των καθημερινών ιατρικών πρωτοκόλλων, που έχουν μεν μεγάλη στατιστική αξία, αλλά δεν αποφέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα για την/τον ασθενή. Πρέπει να αλλάξουν πολλά για την/τον ασθενή και για τις θεραπείες που θα τύχει να πάρει από τους γιατρούς του. Τέρμα με τον αφύσικο τρόπο ζωής που έκανε μέχρι τώρα. Πολλές φορές αυτός ο τρόπος ζωής μπορεί να ευθύνεται σε μικρό ή μεγάλο βαθμό για τη νόσο και η συνέχιση αυτού του τρόπου ζωής αποκλείει εκ των πραγμάτων μια ευνοϊκή εξέλιξη της υγείας της/του ασθενούς. Δεν μπορεί, για παράδειγμα ένα καπνιστής, που με το τσιγάρο απέκτησε τον καρκίνο στους πνεύμονες, να

συνεχίσει να καπνίζει, με τη δικαιολογία «ό,τι έγινε, έγινε… δεν μπορεί τώρα να διορθωθεί». Αυτό είναι βασικό λάθος, γιατί δεν μπορεί σε καμιά περίπτωση να έχει ευνοϊκή εξέλιξη η ασθένειά της/του. Επίσης για ενίσχυση της παραπάνω θέσης, ότι θα πρέπει να αποβάλει κανείς τον προηγούμενο αφύσικο τρόπο ζωής, όταν θέλει να έχει κάποια θετικά αποτελέσματα με τις θεραπείες της/του χρήσης, είναι το χαρακτηριστικό παράδειγμα της χρήσης του αλκοόλ, όταν ήδη στο συκώτι υπάρχει μεγάλος συναγερμός για ύπαρξη ηπατίτιδας.

Παρά τις μεγάλες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι καρκινοπαθείς, πρέπει να τονίσουμε ότι έχει συντελεστεί μεγάλη πρόοδος στην ογκολογία κατά τα τελευταία χρόνια. Τα αποτελέσματα αφήνουν περιθώρια αισιοδοξίας, αλλά σίγουρα δεν είναι τα μέχρι τώρα επιθυμητά. Θα μπορούσαν ίσως να ήταν και καλύτερα!

Υπάρχουν θεραπείες και ποιες είναι;

Η πρώτη απάντηση που μπορούμε να δώσουμε στο αν υπάρχουν θεραπείες για την απαλλαγή από τον καρκίνο είναι ένα μεγάλο ΝΑΙ. Ποιες και πόσο αποτελεσματικές είναι αυτές για τον καθένα και καθεμιά ασθενή, είναι, κατ΄ αρχάς, απόφαση των γιατρών και η αποτελεσματικότητα εξαρτάται πάντα από πολλούς παράγοντες.

Ποια από τις πολλές θεραπείες θα εφαρμοστεί στον καθένα ή καθεμία ασθενή θα εξαρτηθεί πρώτα πρώτα από τη μορφή και το στάδιο του καρκίνου. Μπαίνουν ως κριτήρια τα ερωτήματα πόσο μεγάλος είναι ο όγκος που παρουσιάστηκε; Είναι μεταστατικός; Σε ποια όργανα έχει ήδη εμφανιστεί κι εξαπλωθεί; Πώς είναι η ιδιοσυγκρασία του συγκεκριμένου οργανισμού, στον οποίον εμφανίστηκε ο καρκίνος, δηλαδή είναι πολύ καταβεβλημένος, αντέχει και σε ποια ένταση στα συγκεκριμένα φάρμακα της θεραπείας;

Ο γιατρός είναι ο μόνος αρμόδιος, να εξηγήσει με κάθε λεπτομέρεια τη θεραπεία που προτείνει και αν με αυτή πρόκειται να επιτευχθεί «ύφεση» (επιβράδυνση της ανάπτυξης) ή να υπάρξει «έλεγχος» (συρρίκνωση του όγκου, μείωση της επιβάρυνσης των συμπτωμάτων και ανακούφιση από τον πόνο) ή και «ανακούφιση».

Το πρώτο που προτείνουν οι γιατροί, είναι η αφαίρεση του όγκου με κάποια εγχείρηση. Ένα άλλο στάδιο θεραπείας είναι η διαίρεση των καρκινικών κυττάρων και ταυτόχρονα η παρεμπόδισή τους να αναπτυχτούν. Επιπλέον γίνεται προσπάθεια για μείωση του όγκου κι αυτό μπορεί να γίνει με συγκεκριμένη ακτινοθεραπεία, χημειοθεραπεία ή σε συνδυασμό με εγχείριση που ακολουθεί χημειοθεραπεία. Αλλιώς μπορεί να γίνει χημειοθεραπεία σε συνδυασμό με ακτινοθεραπεία (θεραπεία μέσω ακτινοβολίας).

Εδώ κατατάσσονται σήμερα και οι μοντέρνες θεραπείες, που αναφέραμε σε άλλο κεφάλαιο με πρώτη και καλύτερη (υποκειμενική και προσωπική κρίση) την ανοσοθεραπεία. Επίσης βρίσκονται στη φάση της έρευνας τα εμβόλια κατά του καρκίνου και κάποιες θεραπείες «απομόνωσης όγκου», που περιορίζουν την παροχή αίματος στους όγκους.

Θυμάμαι από παλιότερη περίπτωση φίλου μου, που έχασε τη μάχη με τον καρκίνο, που είχε στηρίξει τις ελπίδες της θεραπείας του στα βλαστοκύτταρα και στη μεταμόσχευση του μυελού των οστών. Δεν ξέρω σε ποιο στάδιο βρίσκονται σήμερα αυτές οι θεραπείες, που μπορούν να προταθούν, αλλά τον φίλο μου δεν τον βοήθησαν είκοσι χρόνια πριν.

Όλες οι θεραπείες συνοδεύονται από συγκεκριμένη διατροφική υποστήριξη, με στόχο να ανταποκριθεί καλύτερα ο οργανισμός της/του ασθενούς στην όλη διαδικασία. Στόχος βέβαια είναι να βελτιστοποιηθεί η υγεία και να αποκατασταθεί η προηγούμενη υγιής κατάσταση της/του καρκινοπαθούς.

Φυσικά και η χειρουργική επέμβαση είναι πολύ αποτελεσματική όταν είναι προσβάσιμος ο όγκος (δεν είναι πάντα εύκολο να γίνει χειρουργική επέμβαση σε κάποια δύσκολα σημεία των οργάνων ή του ανθρώπινου σώματος). Επίσης γίνονται όλα πιο εύκολα όταν ο καρκίνος δεν βρίσκεται σε μεταστατική κατάσταση, δεν έχει εξαπλωθεί δηλαδή σε άλλους ιστούς του περιβάλλοντος του όγκου. Πολλές φορές υπάρχει περίπτωση να προταθεί και η αφαίρεση ολόκληρου ή μέρους του οργάνου που έχει προσβληθεί από τον καρκίνο (νεφρά, συκώτι, πνεύμονες, στομάχι, παχύ ή λεπτό έντερο κτλ). Γενικά η χειρουργική επέμβαση είναι απόφαση των χειρουργών γιατρών σε συμφωνία με τους ογκολόγους και όταν δεν μπορεί να γίνει κάτι άλλο, δηλαδή σχετική θεραπεία.

Θεραπείες υπάρχουν πολλές, όσες και οι μορφές του καρκίνου. Δηλαδή για κάθε μορφή καρκίνου μπορεί να υπάρξει και σχετική θεραπεία ή συνδυασμός από θεραπείες.

Οι πιο γνωστές είναι

- **η ακτινοθεραπεία,**
- **η χημειοθεραπεία,**
- **η ανοσοθεραπεία,**
- **τα συζευγμένα αντισώματα,**
- **τα εμβόλια**
- **και ο συνδυασμός αυτών.**

Ακτινοθεραπεία

Η ακτινοθεραπεία είναι σε όλους μας γνωστή ως μια μέθοδος ή μέρος μιας μεθόδου της θεραπευτικής αγωγής κατά του καρκίνου. Τη λένε και ραδιοθεραπεία ή θεραπεία με ακτίνες Χ, με κοβάλτιο ή σκέτη ακτινοβόληση. Πολλές φορές, ανάλογα με τη μορφή του καρκίνου, μπορεί να αποτελεί και τη μοναδική μορφή θεραπείας.

Στόχος αυτής της θεραπείας είναι η καταστροφή των καρκινικών κυττάρων στο ανθρώπινο σώμα ή η μείωση του όγκου που σχηματίστηκε από τα καρκινικά αυτά κύτταρα για να μπορεί να αφαιρεθεί στη συνέχεια με εγχείρηση. Με απλά λόγια με την ακτινοθεραπεία γίνεται προσπάθεια καταστροφής των κυττάρων στο πεδίο που γίνεται η ακτινοβόληση, ώστε να καταστεί αδύνατη η περαιτέρω ανάπτυξη και η κυτταρική διαίρεση. Αυτό επιτυγχάνεται ή θέλουν οι ακτινολόγοι να το επιτύχουν με μια πολύ έντονη ακτινοβολία, η οποία εκπέμπεται από ένα ειδικό μηχάνημα, που όπως άκουσα λέγεται γραμμικός επιταχυντής και το σώμα του/της ασθενούς τοποθετείται σε ειδικό κρεβάτι μέσα στο ειδικό αυτό εργαστήριο κι επικεντρώνεται επάνω στα σημεία του σχεδιασμού που είχε γίνει.

Η δέσμη της ακτινοβολίας κατευθύνεται επάνω στο συγκεκριμένο σημάδι και η διαδικασία διαρκεί πολύ λίγο. Περισσότερο χρόνο χρειάζονται για να «αλφαδιάσουν» το μηχάνημα στο συγκεκριμένο σημείο. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας οι καρκινοπαθείς ασθενείς μπορούν να έχουν μια φυσιολογική ζωή, χωρίς να εμφανίζονται μεγάλες παρενέργειες, οι οποίες όμως δεν αποκλείονται.

Μπορούμε επίσης εδώ να πούμε ότι η ακτινοθεραπεία είναι μια μορφή τοπικής θεραπείας κατά του καρκίνου, δηλαδή επικεντρωμένη στη θεραπεία του όγκου με στόχο να θεραπεύσει τον όγκο σε μια συγκεκριμένη θέση του σώματος. Αυτή η θεραπεία γίνεται, όπως προαναφέραμε, με τις ακτίνες Χ ή και άλλων τύπων ακτινοβολίας, υψηλής ενέργειας, με στόχο να καταστραφούν τα καρκινικά κύτταρα, έτσι ώστε να μην είναι πλέον σε θέση να πολλαπλασιαστούν. Πριν από τη θεραπεία γίνεται ακριβής σχεδιασμός, πού και πόσο έντονη θα είναι η ακτινοβολία. Ο σχεδιασμός αυτός, ο οποίος είναι ως φαίνεται πολύ σπουδαίος και συγκεκριμένος, γίνεται από τους ειδικούς γιατρούς, ενώ στον ασθενή σημειώνονται διάφορα σημάδια με ειδικό ανεξίτηλο μολύβι επάνω στο σώμα του. Αυτή η θεραπεία μπορεί να γίνει ανεξάρτητα ή σε συνδυασμό με τη χημειοθεραπεία. Στην περίπτωσή μου στα Γιάννινα έκανα την ίδια μέρα χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπεία. Μια τέτοια θεραπεία δεν μπορεί να γίνεται καθημερινά, αλλά προγραμματίζεται σε κύκλους, που ενδιάμεσα μένουν και κάποιες μέρες για να «συνέρχεται» ο οργανισμός του ασθενούς, που οπωσδήποτε υποφέρει από τη θεραπεία.

Υπάρχουν αρκετές μορφές εφαρμογής αυτής της θεραπείας και οι ειδικοί γιατροί λένε ότι είναι ανώδυνη για τον/την ασθενή. Σίγουρα για κάποιους ασθενείς μπορεί να υπάρχουν μερικές, λίγες ή περισσότερες παρενέργειες (ερεθισμός ή σκλήρυνση του δέρματος, δυσκολία στην κατάποση, ξηροστομία, ναυτία, διάρροια, καταβολή και το πιο χαρακτηριστικός για σχεδόν όλους τους ασθενείς η τριχόπτωση), γιατί όπως λένε οι γιατροί «παρενέργειες μπορεί να υπάρχουν ακόμη κι από ένα απλό παυσίπονο, που πρέπει

να πάρει ο/η ασθενής». Βέβαια όλα αυτά εξαρτώνται κυρίως από το μέρος που γίνεται ή κι από την ποσότητα της ακτινοβολίας.

Στη δική μου περίπτωση έκανα ακτινοθεραπείες δυο φορές. Την πρώτη φορά, για να μειωθεί ο όγκος που είχε σχηματιστεί στο παχύ έντερο (περίπου 8 εκατοστά στο ορθόν) και τη δεύτερη γιατί έπρεπε να γίνει ακτινοθεραπεία για την καταστροφή των καρκινικών κυττάρων στα οστά, στη συγκεκριμένη θέση, στον κόκκυγα, σε μια θέση που δυσκόλευε τόσο την κίνηση, όσο και την απλή στάση ύπνου. Ανυπόφορος και πολύ μεγάλος ο πόνος, ο οποίος δεν παλεύονταν με απλά, παρά μόνο με πολύ βαριά παυσίπονα (λεπτομέρειες στο σχετικό κεφάλαιο).

Υπάρχει και μια άλλη διαδικασία ακτινοθεραπείας, που λέγεται εσωτερική ακτινοθεραπεία, στην οποία χρησιμοποιείται ραδιενεργός ουσία που είναι σφραγισμένη μέσα σε ειδικές βελόνες, ή σε διάφορα σύρματα και καθετήρες και αυτή η σφραγισμένη ουσία τοποθετείται μέσα ή κοντά στους καρκινογόνους ιστούς του/της ασθενούς. Παραμένουν εκεί και οι ασθενείς απομονώνονται μέχρι που να αποβληθούν με φυσικό τρόπο οι ραδιενεργές ουσίες.

Πρώτη φορά άκουσα για αυτή τη θεραπεία στη διπλανή κλινική του νοσοκομείου στη Γερμανία, που νοσηλευόμουν και οι έλληνες ασθενείς εκεί την ονόμαζαν «θεραπεία με καλαμάκια». Από την εμπειρία μου εκεί διαπίστωσα ότι οι ασθενείς απαλλάσσονταν μεν από τον πόνο, κατά τη διάρκεια της θεραπείας, αλλά σχεδόν κανείς δεν επιζούσε για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα. Ίσως, λέγανε οι ειδικοί, ότι ο καρκίνος ήταν ήδη σε πολύ προχωρημένο στάδιο και δεν υπήρχαν πολλές ελπίδες σωτηρίας.

Η ακτινοθεραπεία μπορεί να γίνει μεμονωμένα ή σε συνδυασμό με χημειοθεραπεία ή μετά από κάποια χειρουργική επέμβαση, για να καταστραφούν τυχόν εναπομείναντα καρκινικά κύτταρα, που συνήθως απομένουν στους λεμφαδένες. Μπορεί, όπως ήταν στη δική μου περίπτωση, να γίνει πριν την εγχείρηση, για να μειωθεί ή να συρρικνωθεί ο συγκεκριμένος όγκος.

Σημασία είναι να γνωρίζουμε ότι με τις ακτινοθεραπείες εμποδίζεται η ανάπτυξη και διαίρεση όλων των τύπων των κυττάρων, είτε αυτά είναι φυσιολογικά και υγιή, είτε είναι καρκινογόνα και κακοήθη, που έχει ως αποτέλεσμα να παρουσιαστούν σίγουρα κάποιες παρενέργειες. Όταν ακούω τη λέξη παρενέργεια με πιάνει μια φοβία και νιώθω πολύ παράξενα. Αυτό έχει να κάνει με την πρώτη φάση που βίωσα τι θα πει παρενέργεια στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο Ιωαννίνων. Εκεί βίωσα πραγματικά όλες τις παρενέργειες τις καταγραμμένες στα ειδικά πληροφοριακά φυλλάδια της αντικαρκινικής εταιρείας (που συνήθως βρίσκονται σε αφθονία στους χώρους μιας ογκολογικής κλινικής). Παρενέργειες, οι οποίες με κατέβαλαν και με οδήγησαν σε πολύ άσχημο σημείο, που δεν μπορούσα πλέον να σταθώ σε όρθια στάση, να κινηθώ και να ξαπλώσω, χωρίς εξωτερική βοήθεια. Οι γιατροί είπαν ότι αυτές οι παρενέργειες μπορεί να είναι ήπιες και ότι δεν τις βιώνουν όλοι οι ασθενείς, γιατί εξαρτώνται από την ένταση της ακτινοβολίας, από τη θέση του όγκου στο σώμα και από τη συχνότητα της θεραπείας. Υπάρχει βέβαια κάποιος έλεγχος των παρενεργειών με συγκεκριμένες ιατρικές θεραπείες, αλλά, στη δική μου περίπτωση, δεν ήταν καθόλου αποτελεσματικές και υπέφερα έντονα.

Χημειοθεραπεία

Κατ΄ αρχάς μέχρι να γνωρίσω από κοντά αυτό το είδος της θεραπείας, το όνομά της το έλεγα λάθος, όπως λάθος το λέει πολύ μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων. Συνήθως τη λέμε χυμοθεραπεία, ενώ το σωστό είναι **χημειοθεραπεία**. Αυτό το είδος της θεραπείας μπορεί να χρησιμοποιηθεί μεμονωμένα ή σε συνδυασμό με την ακτινοθεραπεία ή και τη χειρουργική επέμβαση. Η χημειοθεραπεία επιδρά σε ολόκληρο το σώμα της/του ασθενούς και όχι σε συγκεκριμένο μέρος του σώματος, όπως η ακτινοθεραπεία.

Για την επιτυχία της χρησιμοποιούνται διάφορα αντικαρκινικά φάρμακα, τα οποία παρεμβαίνουν στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης και αύξησης. Απ΄ ότι μου εξήγησε ο γιατρός μου, τα φάρμακα αυτά είναι σύνθεση ουσιών από διάφορες κατηγορίες φαρμάκων για να ενισχύσουν την επίδραση στα καρκινικά κύτταρα. Αυτό το μίγμα του φαρμάκου της χημειοθεραπείας μπορεί να χορηγηθεί άμεσα στην κυκλοφορία του αίματος, ενδοφλέβια ή να λαμβάνονται από το στόμα. Εξαρτάται από τη σύνθεση του φάρμακου και τον σχεδιασμό των γιατρών. Σημασία έχει ότι το φάρμακο μπορεί να ενεργήσει τόσο στα φυσιολογικά, όσο και στα καρκινικά κύτταρα. Τα φάρμακα της χημειοθεραπείας, που ενεργούν σε καλά και κακά κύτταρα, χορηγούνται σε τακτά χρονικά διαστήματα που τα λένε κύκλους θεραπείας.

Οι κύκλοι θεραπείας διαφέρουν από νοσοκομείο σε νοσοκομείο, ανάλογα με την έρευνα των εκεί πανεπιστημίων, τα οποία προτείνουν μια συγκεκριμένη θεραπεία και ορισμένους κύκλους. Συνήθως είναι ο κύκλος των τεσσάρων εβδομάδων και μετά παρεμβάλλεται χρονικό διάστημα χωρίς να γίνεται θεραπεία, για να αποκατασταθούν τα κύτταρα και κατά συνέπεια ο οργανισμός, που καταβλήθηκε από τη θεραπεία. Αυτό μπορεί να επαναληφθεί μέχρι και έξι κύκλους.

Με το τέλος κάθε θεραπείας, γίνονται εξετάσεις γενικές, για να διαπιστωθεί η πορεία και η κατάσταση του ασθενούς.

Όσο για τις παρενέργειες είναι πολλές ή μάλλον παλιότερα ήταν πάρα πολλές, οι οποίες εν τω μεταξύ μειώθηκαν, αφού και τα φάρμακα έχουν διαφορετική σύνθεση σήμερα. Υπάρχουν παρενέργειες που καταβάλλουν τον οργανισμό όλων των ασθενών και άλλες, που επηρεάζουν μόνο ορισμένους ασθενείς και όχι σε μεγάλη ένταση. Δεν υπάρχει φάρμακο χωρίς παρενέργειες.

Για να μην «τρυπάνε» συνέχεια τις φλέβες στα χέρια της/του ασθενούς, ενσωματώνεται ένα **πορτ,** για να γίνεται πιο εύκολη η πρόσβαση στην ενδοφλέβια φαρμακευτική θεραπεία. Το σωστό όνομα είναι μόνιμος κεντρικός καθετήρας (ενδαγγειακός καθετήρας).

Όταν χορηγείται μια δόση χημειοθεραπείας στην/στον ασθενή, αυτή μπορεί να είναι, σύμφωνα με το σχεδιασμό του υπεύθυνου γιατρού ή των υπεύθυνων γιατρών, σύντομης χρονικής διάρκειας π.χ. πέντε-δέκα λεπτών, αλλά μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 24 ώρες. Στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο Ιωαννίνων, που είχα την τύχη να έρθω για πρώτη φορά αντιμέτωπος με αυτού του είδους τη θεραπεία, πράγματι δεν διαρκούσε παρά μόνο λίγα λεπτά, ενώ στη Γερμανία, στην πανεπιστημιακή κλινική όπου εγχειρίστηκα κι έκανα τις περαιτέρω σχετικές χημειοθεραπείες, αυτές διαρκούσαν συνήθως 26 ώρες κι έτσι υποχρεωνόμουν να διανυκτερεύω στο νοσοκομείο.

Αυτές οι χημειοθεραπείες δεν είναι τίποτε άλλο από αυτές τις λεγόμενες ενδοφλέβιες εγχύσεις του σχετικού φαρμάκου από το σχετικό πορτ (περιγραφή αυτού του μηχανισμού και αναλυτική περιγραφή της όλης διαδικασίας γίνεται στο ανάλογο κεφάλαιο των χημειοθεραπειών στη Γερμανία). Αυτό το λεγόμενο πορτ στην ιατρική ορολογία έχει

το όνομα ενδαγγειακός καθετήρας, αλλά οι περισσότεροι τον ξέρουν ως πορτ.

Στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο της Γερμανίας ο κύκλος της χημειοθεραπείας περιλαμβάνει συνήθως έξι θεραπείες, οι οποίες μπορούσαν να γίνονται κάθε εβδομάδα, με διάλειμμα ενός μηνός για τον επόμενο κύκλο.

Σήμερα υπάρχει η δυνατότητα να χορηγείται το φάρμακο της σχετικής χημειοθεραπείας μέσω του στόματος (χάπια), άρα η/ο ασθενής μπορεί να την πάρει και στο σπίτι της/του. Η σύνδεση της/του ασθενούς με ειδικό μηχάνημα, το οποίο ρυθμίζει την ποσότητα έγχυσης στο πορτ, γίνεται με έναν μηχανισμό, ο οποίος στηρίζεται επάνω σε ειδική κατασκευή, η οποία μπορεί να μετακινείται με μικρές ρόδες, για την περίπτωση που θέλει η/ο ασθενής να περπατήσει ή να αλλάξει θέση στον χώρο νοσηλείας της/του.

Εν τω μεταξύ υπάρχουν και φορητά μηχανήματα που ρυθμίζουν την ενδοφλέβια έγχυση του φαρμάκου, τα οποία «κρεμά» η/ο ασθενής στον λαιμό και μπορεί να πάει σπίτι του μέχρι να τελειώσει το φάρμακο. Είναι μια ευκολία, να μη διανυκτερεύουν στα νοσοκομεία, αλλά διατρέχουν τον κίνδυνο σε περίπτωση εμπλοκής να αναζητήσουν την κλινική, αν κι αυτό είναι πολύ σπάνια περίπτωση. Μπορεί κανείς να συνηθίσει στη λειτουργία του και να το επαναφέρει στην ομαλή κατάσταση, σε περίπτωση εμπλοκής.

Οι παρενέργειες από τις χημειοθεραπείες είναι πάρα πολλές, αφού τα φάρμακα που συνθέτουν το μίγμα αυτό επηρεάζουν, όπως προαναφέραμε, όλα τα κύτταρα, καρκινικά και υγιή, ακόμη και τα φυσιολογικά διαιρούμενα, έτσι οι παρενέργειες επηρεάζουν και τα όργανα ή τα συστήματα που αποτελούνται από κύτταρα που πολλαπλασιάζονται ενεργά. (πεπτικό σύστημα, μυελό των οστών, θυλάκια της τρίχας κτλ.).

Έτσι μπορεί κανείς να έχει πληγές στο στόμα (εγώ επανειλημμένως) ή διάρροια, απώλεια γεύσης, να παρουσιαστεί αναιμία με μεγάλη ή μικρότερη πτώση του αριθμού των λευκών αιμοσφαιρίων κι αιμοπεταλίων ή να χάσει τα μαλλιά του. Αυτό είναι και το σύνηθες γνώρισμα ότι κάποιος/ κάποια κάνει ή έκανε χημειοθεραπεία. Πολλές γυναίκες προσφεύγουν σε κάποια περούκα για την καλύτερη αισθητική, αλλά οι άνδρες εκτίθενται φανερά στην κοινή θέα, με προφυλάξεις μόνο το καπέλο.

Η προσωπική μου εμπειρία από τις παρενέργειες της χημειοθεραπείας του πρώτου κύκλου στα Γιάννινα είναι πολύ δραματική. Είχα όλες τις παρενέργειες που περιγράφονται στα πληροφοριακά φυλλάδια των κλινικών με αποθέωση την αναιμία, τον ανυπόφορο πόνο στο στόμα, τη μεγάλη ναυτία που νόμιζα ότι όλα γύρω μου κινούνται, την υπερβολική κόπωση, που ούτε τα μάτια δεν μπορούσα να ανοίξω καλά καλά. Δεν μιλώ για την όρεξη, αφού δεν μπορούσα να φάω και να πιω τίποτε απολύτως. Βέβαια το περισσότερο ανησυχητικό για τους γιατρούς (εγώ δεν καταλάβαινα τίποτε από την βαριά κατάσταση) ήταν τα αιμοπετάλια και τα λευκά αιμοσφαίρια. Σε αυτό στάθηκε αρωγός ο Αιμοδοτικός σύλλογος Κουτσελιού, ο οποίος χωρίς δεύτερη κουβέντα έθεσε στη διάθεση της πανεπιστημιακής ογκολογικής κλινικής όσες ποσότητες αίματος κι αιμοπεταλίων θα χρειαζόμουν. Τις λεπτομέρειες αυτές περιγράφω σε σχετικό κεφάλαιο, αλλά κι από τη θέση αυτή οφείλω να εκφράσω για μια φορά ακόμη τις θερμές μου ευχαριστίες τόσο στο Δ.Σ., όσο και στα μέλη του Συλλόγου.

Στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο της Γερμανίας ο κύκλος της χημειοθεραπείας είχε, όπως προανέφερα έξι θεραπείες, που γίνονταν κάθε εβδομάδα ή κάθε δύο εβδομάδες (σύμφωνα με τον προγραμματισμό και τη δοσολογία του φαρμάκου), με διάλειμμα ενός μηνός για τον επόμενο κύκλο.

Ανοσοθεραπεία

Δεν είμαι γιατρός, ούτε έχω ιατρικές γνώσεις, γι΄αυτό θέλω να δώσω εδώ με δικά μου απλά λόγια όλες αυτές τις πληροφορίες που εξηγούν τις ιατρικές ορολογίες, έτσι όπως εγώ τα κατάλαβα από την πληροφόρηση και τις συζητήσεις που είχα με τους ειδικούς γιατρούς. Η περίπτωση της ανοσοθεραπείας ήταν για μένα μια άγνωστη λέξη, η οποία πήρε μορφή και νόημα κατά τη δεύτερη περίπτωση της επαφής μου με τον καρκίνο. Όλα έγιναν έτσι απρόβλεπτα και ήταν μεγάλη τύχη εκ μέρους μου, όπως περιγράφω στο σχετικό κεφάλαιο, να μπω σε αυτή τη διαδικασία.

Στο κεφάλαιο **«Η θεραπεία μου»,** περιγράφω με όποια λεπτομέρεια μπορούσα να έχω τη μορφή αυτής της θεραπείας, που λέγεται ανοσοθεραπεία, εδώ θα δώσω επίσης με απλά λόγια μια πρώτη περιγραφή αυτής της μορφής θεραπείας, η οποία θεωρείται νέα και πολύ αποτελεσματική. Η ανοσοθεραπεία χρησιμοποιεί ως όπλο κατά του καρκίνου τα όπλα του δικού μας ανοσοποιητικού συστήματος, δηλαδή τα υγιή κύτταρα με την προϋπόθεση βέβαια ότι αυτό είναι υγιές και δυνατό. Αν δεν είναι τόσο δυνατό προσπαθούν με ειδικά φάρμακα να το κάνουν ισχυρό και αποτελεσματικό κατά του καρκίνου. Η χρήση **του ανοσοποιητικού μας συστήματος για την επίθεση και την καταστροφή των καρκινικών κυττάρων ονομάζεται ανοσοθεραπεία.**

Αυτή, η λεγόμενη ανοσοθεραπεία, αποτελεί τύπο θεραπείας που έχει ως στόχο την τροποποίηση της δραστηριότητας του ανοσοποιητικού συστήματος και την πρόκληση αλλαγών στην ανοσολογική απάντηση απέναντι στο νεόπλασμα, όπως λένε οι γιατροί. Ενεργοποιεί και

κατευθύνει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού μας, για να καταπολεμήσει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων. Στην ιατρική χρησιμοποιείται αυτή η θεραπεία και η μέθοδος πολλές φορές και με άλλα ονόματα, **βιολογική** θεραπεία, βιοθεραπεία ή θεραπεία μετατροπής βιολογικής αντίδρασης κ.ά. Ένα είναι το κύριο μειονέκτημα αυτής της θεραπείας: Δεν μπορεί να εφαρμοστεί σε όλους ή για να το πω πιο απλά, δεν «πιάνει» όλους τους ανθρώπους. Μια εξήγηση δεν έχω, αλλά δεν ωφελούνται οπωσδήποτε όλοι/όλες οι ασθενείς από αυτή. Εκτός αυτού είναι που χρειάζεται πολύ χρόνο και είναι αφάνταστα πολυδάπανη. Είναι τρελά τα νούμερα του κόστους της, τουλάχιστον σήμερα (κάθε συνεδρία ξεπερνά τα 6000 ευρώ). Μπορεί κάποτε να γίνει οικονομικά προσιτή για τα ταμεία και για πολλούς ασθενείς. Η πολυδάπανη κι αποτελεσματική αυτή ανοσοθεραπεία μπορεί να γίνει και να εφαρμοστεί από μόνη της ή σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες για τον καρκίνο, με χημειοθεραπείες ή ακτινοθεραπείες. Αν φυσικά τα αποτελέσματα είναι θετικά και δημιουργηθεί αυτό το ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα στον οργανισμό του ανθρώπου, η παράταση της ζωής του ασθενούς θεωρείται δεδομένη. Μάλιστα όχι απλή παράταση με κάθε κόστος, αλλά παράταση με ποιότητα ζωής, αυτό δηλαδή που θα ήθελε ο καθένας μας για τον εαυτό του.

Τα συζευγμένα αντισώματα

Αυτή είναι μια καινούρια μορφή θεραπείας και προσωπικά την άκουσα για πρώτη φορά από τον ογκολόγο στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο Φραγκφούρτης, ο οποίος μου εξήγησε όλες τις μορφές θεραπείας, πριν μου προτείνει αυτή που εφάρμοσε σε μένα, δηλαδή την ανοσοθεραπεία. Μου είπε λοιπόν ότι η ιατρική επιστήμη κατάφερε να «φτιάξει» αυτά τα μονοκλωνικά αντισώματα για τον/την καρκινοπαθή, τα οποία είναι σε θέση να «ξεγελάσουν» τα καρκινικά κύτταρα που κυριαρχούν στον/στην ασθενή και τους επιτρέπει να μπουν μέσα τους κι εκεί να δημιουργήσουν και να απελευθερώσουν έναν τοξικό παράγοντα, ο οποίος είναι θανατηφόρος τόσο για τον ίδιο, όσο και για τα παρακείμενα κύτταρα. Τα μέχρι τώρα αποτελέσματα αυτής της θεραπείας είναι πολύ θετικά έως και εντυπωσιακά, ενώ η βιολογική τους τοξικότητα γίνεται αποδεκτή από τον οργανισμό του/της ασθενούς. Το μεγαλύτερο πρόβλημα που υπάρχει είναι το πολύ ψηλό κόστος αυτής της μεθόδου, άρα μια γενικευμένη εφαρμογή γίνεται απλησίαστη για τους ασθενείς κι επιπλέον όλα αυτά χρειάζονται και πολύ εξειδικευμένη, άρα και πολυδάπανη, τεχνολογία. Ίσως κάποια στιγμή τα κοινωνικά κράτη να καταφέρουν να διαθέσουν περισσότερα χρήματα για την έρευνα και την τεχνολογία αυτής της μεθόδου.

Τα εμβόλια κατά του καρκίνου

Η ιατρική επιστήμη και έρευνα δε σταματά ποτέ να ψάχνει για φάρμακα, για μεθόδους, για κάθε τι, που θα μπορούσε να επιφέρει ανακούφιση στους/στις ασθενείς και να παρατείνει τον χρόνο ζωής των ανθρώπων. Για πολλές δεκαετίες γίνονται έρευνες πάνω στις δυνατότητες του mRNA (κατά την ιατρική ορολογία: «αγγελιαφόρο» ριβοζονουκλεϊκό οξύ), με στόχο τη δημιουργία πάσης φύσεως εμβολίων μεταξύ

των οποίων και εμβολίων εναντίον του καρκίνου. Όλοι μας μάθαμε αυτή την ορολογία με αφορμή την πανδημία και τα ανάλογα εμβόλια που έγιναν παγκοσμίως από διάφορες φαρμακευτικές εταιρείες. Παρόλο που τα τεχνικά προβλήματα τα οποία έπρεπε να αντιμετωπιστούν ήταν πολλά, οι ερευνητές τα έλυσαν επιτυχώς και έτσι άνοιξε ο δρόμος για τη δημιουργία εμβολίων με βάση το mRNA, αρχικά εναντίον διαφόρων λοιμογόνων παραγόντων και, τώρα πια, εναντίον συγκεκριμένων μορφών καρκίνου. Ήδη έχουν ξεκινήσει οι κλινικές μελέτες όπου δοκιμάζονται τέτοιου είδους εμβόλια εναντίον του μελανώματος αλλά και άλλων συμπαγών όγκων. Αποτελέσματα δεν έχουμε ακόμα, αλλά οι ερευνητές είναι πολύ αισιόδοξοι ότι σύντομα θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί εμβόλιο κατά κάποιων μορφών καρκίνου. Αυτή τη στιγμή, ακόμη και στα πανεπιστημιακά νοσοκομεία δεν γίνεται λόγος εφαρμογής μιας τέτοιας μορφής θεραπείας, (εμβολίου) κατά του καρκίνου.

Ανθεκτικότητα (Resilienz)

Πολύς λόγος γίνεται τα τελευταία χρόνια για το φαινόμενο της ανθεκτικότητας των ανθρώπων και ιδιαίτερα της ψυχικής ανθεκτικότητας, όταν βρεθούν σε δύσκολες καταστάσεις. Θεωρώ σκόπιμο να αφιερώσω κάποιες σελίδες και να αναπτύξω κάποιες πτυχές, να δώσω έτσι με απλά λόγια κάποιες εξηγήσεις και πληροφορίες από τα προσωπικά μου βιώματα των τελευταίων δώδεκα ετών, για καλύτερη κατανόηση όλων αυτών, που ουσιαστικά θέλω να πω σε τούτο εδώ το πόνημα. Να προσπαθήσω να καταδείξω ότι όλοι μπορούμε να χαρακτηριστούμε «ανθεκτικοί» και ότι ποτέ δεν πρέπει να «εγκαταλείπουμε» την ελπίδα πως μπορούμε να τα καταφέρουμε. Στόχος μου είναι να παρουσιάσω στη συνέχεια κάποιες πτυχές από την περιπέτεια της υγείας μου που δεν κράτησε και λίγο, αφού πέρασα πάνω από μια δεκαετία διαρκούς συμβίωσης με τον καρκίνο. Αυτή η διαρκής συμβίωση με έκανε πιο "σοφό".

Τι είναι ανθεκτικότητα;

Συνήθως χρησιμοποιούμε αυτή την έννοια της ανθεκτικότητας όταν θέλουμε να χαρακτηρίσουμε την αντοχή των υλικών που χρησιμοποιούνται στις διάφορες κατασκευές. Πόσο αντέχουν κι αν αντέχουν στις καιρικές συνθήκες και στον χρόνο. Έτσι με κριτήριο την αντοχή τους επιλέγουμε πολλές φορές το συγκεκριμένο υλικό.

Όταν πρόκειται όμως για την αντοχή του ανθρώπου πρέπει να διαχωρίσουμε ανάμεσα στη σωματική και ψυχική αντοχή. Η σωματική αντοχή εξαρτάται πολλές φορές ή αποκλειστικά και μόνο από τη διάπλαση του σώματος κι από την άσκηση για διατήρηση της κατάστασης. Με βάση τη διάπλαση του καθενός ή της καθεμιάς και με τη συνεχή άσκηση, σε συνδυασμό με την υγιεινή διατροφή,

σχηματίζονται οι γραμμωτοί μύες και το αθλητικό συνάμα και ανθεκτικό σώμα.

Όταν πρόκειται όμως να χαρακτηρίσουμε την αντοχή του σώματος ως σύνολο με την ψυχική του διάθεση, μιλάμε για ανθεκτικότητα και ιδιαίτερα ανθεκτικότητα της ψυχής. Η ψυχολογία έχει δημιουργήσει μια νέα ορολογία που χαρακτηρίζει αυτή την κατάσταση ως «ψυχική ανθεκτικότητα». Ανθεκτικότητα στις κακουχίες, στις επίπονες κι επώδυνες καταστάσεις υγείας και ανθεκτικότητα απέναντι σε κάθε διαταραχή μιας φυσιολογικής κατάστασης.

Στην ψυχολογία και γενικότερα στη μοντέρνα ιατρική μιλούμε για το ανοσοποιητικό σύστημα της ψυχής. Στην ψυχολογία, ο όρος περιγράφει την ικανότητα αντιμετώπισης κρίσεων, αποτυχιών ή απωλειών χωρίς να συνθλίβονται μόνιμα από αυτές. Επίσης, η ανθεκτικότητα χαρακτηρίζεται ως «ψυχολογική ανθεκτικότητα για την αντιμετώπιση κρίσεων» και τη χρήση της ως ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη.

Ποιος είναι και ποιος μπορεί να είναι ανθεκτικός

Με απλά λόγια λέμε ότι κάποιος είναι «ανθεκτικός» σε δύσκολες καταστάσεις υγείας, όταν μπορεί να ξεπεράσει αυτές τις φαινομενικά «αξεπέραστες» επώδυνες φάσεις και να επανέλθει σε μια φυσιολογική κατάσταση.

Ένα ανθεκτικό άτομο είναι διανοητικά ικανό να αντιμετωπίσει κρίσεις ζωής χωρίς διαρκή εξασθένηση. Ενώ μερικοί, για να μην προσδιορίσουμε ποσοτικά «οι περισσότεροι» αντιδρούν σε δύσκολες περιπτώσεις μιας τυχόν προσωπικής κακουχίας με διαταραχές άγχους, με εθισμό ή κατάθλιψη, απογοητεύονται και «πέφτουν» ψυχολογικά. Ταυτόχρονα εξαπλώνεται, το άγχος που τους κατακυριεύει, τους καταπλακώνει και τους οδηγεί σαν μια αόρατη προστατευτική ασπίδα στην κοινωνική απομόνωση από τη φυσιολογική καθημερινότητα. Τους τρώει τη ζωή και τους «σκοτώνει». Τα ανθεκτικά άτομα, αντίθετα, παραμένουν στον κοινωνικό τους κύκλο, μπορούν πολύ σύντομα και πάλι να είναι σε κορυφαία κατάσταση. Τους βλέπεις και νομίζεις ότι σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα συμπεριφέρονται σαν να μην είχε συμβεί τίποτα.

Στην αντίθετη περίπτωση έχουμε αυτά τα «ευάλωτα» άτομα, τα οποία στην πράξη συμπεριφέρονται ακριβώς αντίθετα από τα «ανθεκτικά» άτομα. Χαρακτηρίζονται από μια μεγάλη ευαισθησία, μια τρυφερότητα, που εύκολα τα κάνει να τραυματίζονται, να «πέφτουν» και να τραυματίζονται ψυχολογικά κατά την αντιμετώπιση αρνητικών γεγονότων στη ζωή τους.

Επειδή θέλουμε να αναδείξουμε την πρώτη κατηγορία των ατόμων, αυτών των ανθεκτικών, είναι λογικό να προσπαθήσουμε στη συνέχεια να δούμε αν όλοι αυτοί είναι σε μια κατηγορία κι έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά. Σύμφωνα με τις τελευταίες μελέτες της ψυχολογίας υπάρχουν αρκετά χαρακτηριστικά των χαρακτήρων αυτών των ατόμων που

«μιλούν» για μια ισχυρή ικανότητα αντιμετώπισης του στρες και γενικά των κρίσεων. Θα μπορούσε να τους κατατάξει κανείς στους παρακάτω πυλώνες, χωρίς να ισχυρίζεται ότι έτσι καλύπτει όλο το επιστημονικό φάσμα της αξιολόγησης της «ανθεκτικότητας».

Ορισμένοι από μας μπορεί να έχουμε όλα αυτά τα χαρακτηριστικά και να αναγνωρίζουμε έτσι τον εαυτό μας μέσα στην κατηγορία των «ανθεκτικών» και κάποιοι από μας ίσως να ανακαλύψουν μόνο μερικά χαρακτηριστικά. Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι όλοι πρέπει οπωσδήποτε να είμαστε στην ίδια κατηγορία. Βασικό χαρακτηριστικό, κατά τη δική μας άποψη, είναι αυτό που ορισμένοι ονομάζουν «**εμπιστοσύνη**» στον εαυτό τους. Προτιμούν να είναι δραστήριοι και να παλέψουν, παρά να παραμένουν σε έναν άχαρο και άψυχο ρόλο του θύματος. Με αυτό το χαρακτηριστικό, την αυτοπεποίθηση και την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, τα ανθεκτικά άτομα βγαίνουν νικητές στη ζωή, κερδίζοντας παράλληλα τον θαυμασμό των άλλων. Εδώ κολλάνε και οι γνωστές φράσεις της κοινής γνώμης «Βρε τον απίθανο, πώς τα κατάφερε»; «πέρασε τόσα και δεν το έβαλε κάτω»! «Είναι θηρίο και πολύ ανθεκτικό άτομο» κτλ. κτλ..

Ένα άλλο χαρακτηριστικό, στο οποίο αποδίδεται μεγάλο ποσοστό επιτυχίας στην επίλυση δύσκολων καταστάσεων είναι η **κοινωνικότητα**. Εδώ δρουν ενεργά τα άτομα του κοινωνικού περίγυρου, τα οποία αποτελούν την **ενσυναίσθηση**. Είναι αυτά τα άτομα, του στενού ή ευρύτερου οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος, τα οποία ενθαρρύνουν συνέχεια, βοηθούν με τη συμπαράσταση κι ερμηνεία σωστής συμπεριφοράς (εδώ μπαίνει και το θέμα της **συναισθηματικής νοημοσύνης**) και γενικά «χτίζουν» τις καλές και μακροχρόνιες σχέσεις τους.

Τα ανθεκτικά άτομα χαρακτηρίζονται από τη μεγάλη ικανότητα που έχουν να αναλύουν τα συναισθήματά τους και

την προσοχή τους. Δείχνουν έτσι μια **συναισθηματική σταθερότητα**, όπου μπορούν να ελέγχουν μεν τον δικό τους συναισθηματικό κόσμο και να θεωρούν δε ότι αυτό που ζουν δεν είναι άγχος, ή κάποιο πρόβλημα, αλλά μια πρόκληση, την οποία καλούνται να ξεπεράσουν και να υπερκεράσουν. (**Συναισθηματική ωριμότητα)**

Σύμφωνα με τον Raffael Kalisch, (νευροεπιστήμονας στην ειδικότητα), ο οποίος είναι ο συνιδρυτής του Γερμανικού Κέντρου Ανθεκτικότητας (Leibniz Institut für Resillienz, LIR) στο Μάιντς της Γερμανίας, η **αισιοδοξία** του ατόμου είναι ίσως το ισχυρότερο πλεονέκτημα της ανθεκτικότητας. Τα άτομα αυτά που χαρακτηρίζονται από αισιοδοξία, δε λένε ποτέ «δεν μπορώ, δε θα το κάνω ποτέ», αλλά ισχυρίζονται, πιστεύουν και λένε «την επόμενη φορά θα το κάνω καλύτερα». Πιστεύουν στην επιτυχία, αποδέχονται την κατάσταση, όπως είναι, αλλά αισιοδοξούν να την ξεπεράσουν στο μέλλον. Έτσι η κρίση είναι γι αυτούς κάτι το παροδικό, μικρής διάρκειας και γρήγορα θα ξεπεραστεί.

Τα ανθεκτικά άτομα χαρακτηρίζονται κι από μια μεγάλη υπομονή και δρουν σε βάθος χρόνου. Δεν «βιάζονται» να δουν άμεσα αποτελέσματα και δεν απογοητεύονται από τον τυχόν βραδύ ρυθμό της απαλλαγής από το άγχος και το πρόβλημα. Αντιδρούν έτσι με ελεγχόμενο και μελετημένο τρόπο (**έλεγχος δράσης**), κάτι που έχει και άμεση σχέση με τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Ένα σημείο επίσης πολύ σημαντικό κι απαραίτητο συνθετικό στοιχείο της συμπεριφοράς των «ανθεκτικών ατόμων» είναι ο **ρεαλισμός**. Σκέφτονται μακροπρόθεσμα, αναπτύσσουν ρεαλιστικούς στόχους και τους ακολουθούν υπομονετικά. Θα πρέπει δηλαδή να βλέπουμε τις καταστάσεις «κατάματα» και να μη μένουμε καθηλωμένοι σε προσωρινά σημεία καμπής της ζωής μας, όπως μια απώλεια προσφιλούς προσώπου, μια αιφνίδια επιδείνωση της κατάστασης υγείας

μας ή σε μια αναπάντεχη αλλαγή εργασιακού περιβάλλοντος κτλ.

Επειδή δε, ως άτομα αισιόδοξα, έξυπνα ή έχοντα αρκετά από τα προηγούμενα χαρακτηριστικά που αναφέραμε, σε οποιαδήποτε τέτοια κατάσταση πρέπει να είμαστε διανοητικά σε θέση να βλέπουμε πάντα το «μετά» και θα αντιμετωπίσουμε έτσι αυτές τις προκλήσεις ταχύτερα και με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Από διάφορες έρευνες του εν λόγω γερμανικού ινστιτούτου μαθαίνουμε ότι τα ανθεκτικά άτομα δεν βλέπουν καταστροφή μέσα από πρισματικά γυαλιά, αντίθετα αντιμετωπίζουν εποικοδομητικά κάθε πόνο και κάθε τραγωδία τους. (**ρεαλιστική αισιοδοξία**).

Χαρακτηριστικό της συμπεριφοράς των «ανθεκτικών» ατόμων είναι η δύναμη της ανάλυσης, δηλ. ακολουθούν μια διαφορετική πορεία σκέψης. Μπορούν να εντοπίσουν και να αναλύσουν με ακρίβεια τα αίτια μιας αρνητικής εμπειρίας, πράγμα που τους βοηθά να τα αντιμετωπίσουν με κάποιον προσανατολισμό στο μέλλον και να ψάξουν, να ανακαλύψουν και να αναγνωρίσουν εναλλακτικές και συχνά καλύτερες λύσεις. (**Αλλαγή προοπτικής).**

Η δική μας ανθεκτικότητα δείχνει πώς αντιμετωπίζουμε κρίσεις και πώς βγαίνουμε από αυτές. Ο καθένας από μας αντιδρά διαφορετικά στις κρίσεις της ζωής του. Οι ανθεκτικοί άνθρωποι, ωστόσο, μπορούν να επεξεργαστούν αυτές τις κινήσεις της μοίρας τους πολύ καλύτερα και ακόμη και να τις χρησιμοποιήσουν για τον εαυτό τους. Εδώ καταλαβαίνουμε τι σημαίνει αν είμαστε ανθεκτικοί, εάν και πώς μπορούμε να μάθουμε και να εκπαιδευτούμε επάνω σε αυτή τη θετική ποιότητα της ζωής.

Συνοψίζοντας τις παραπάνω γενικές θέσεις θα μπορούσαμε να μείνουμε στα παρακάτω συμπέρασμα:

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια ορολογία της Ψυχολογίας, πράγμα που κάνει τον καθένα μας να αναρωτηθεί έστω κι από περιέργεια, τι να είναι άραγε αυτή η ψυχική ανθεκτικότητα; Ποιος την έχει; Μπορεί να αποκτηθεί και πώς αποκτάται;

Σε όλες τις παραπάνω ερωτήσεις και σε άλλες που τυχόν θα υπάρχουν από τον καθένα μας, υπάρχουν πάντα πολλές απαντήσεις, ανάλογα με το βάθος και τη σημασία που αποδίδουμε. Στη δική μας περίπτωση θα μπορούσε κανείς να πει ότι υπάρχουν δύο απαντήσεις, μια απλή και μια περίπλοκη. Απλά λέμε: η ανθεκτικότητα είναι μια θαρραλέα στάση του ατόμου, είναι μια ειδική δύναμη της ψυχής του ατόμου να αντέχει στο άγχος, να αντεπεξέρχεται σχεδόν κάθε δυσκολία της ζωής του. Ένα άτομο τότε λέμε ότι είναι ανθεκτικό και δεν επιτρέπει στον εαυτό του να «πέσει» ψυχολογικά από κάποιο αναπάντεχο χτύπημα, αλλά γρήγορα επιστρέφει και «στέκεται» στα πόδια του και αντιμετωπίζει τη ζωή του όπως πριν.

Αλλά αυτή η απλή, κάπως πρόωρη κι «επιφανειακή» ερμηνεία της ανθεκτικότητας δεν είναι αρκετή για τους επιστήμονες. Η απάντηση στο ερώτημα «ποια είναι η ανθεκτικότητα» είναι πιο περίπλοκη και δεν έχει ακόμη ολοκληρωθεί: δεν υπάρχει μυστηριώδης δύναμη πίσω από την ανθεκτικότητα, αλλά ένας πολύπλοκος ψυχικός μηχανισμός που αποτελείται από πολλούς μεμονωμένους παράγοντες, μερικοί από τους οποίους είναι γνωστοί και άλλοι ακόμα ερευνώνται. Επομένως, μια προσεκτική εξήγηση από την έρευνα είναι ότι η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα του ατόμου να διατηρεί ή να αποκαθιστά γρήγορα την ψυχική υγεία κατά τη διάρκεια της δυσκολίας.

Είμαστε όλοι εξίσου ανθεκτικοί;

Η εσωτερική αντίσταση είναι πολύ διαφορετική από άτομο σε άτομο. Αυτό ακούγεται και είναι κατά τη γνώμη μου φυσιολογικό. Αυτό που για κάποιους μπορεί να φαίνεται σαν ένα τεράστιο βάρος, για μερικούς άλλους ανθρώπους δεν θεωρείται καν πρόβλημα. Μια μετάβαση σε ένα καινούριο περιβάλλον, εξαιτίας της μετακίνησης σε μια νέα πόλη για παράδειγμα, μπορεί για μερικούς να μην είναι πρόβλημα, για άλλους δε μπορεί να είναι μια προσπάθεια, μπορεί ακόμη να είναι και μια ευπρόσδεκτη πρόκληση. Αυτές οι διαφορές γίνονται επίσης εμφανείς όταν οι συνθήκες είναι παρόμοιες με το περιβάλλον (τουλάχιστον με την πρώτη ματιά).

Η αρχή της έρευνας περί ανθεκτικότητας έγινε από την Αμερικανίδα ψυχολόγο Έμη Βέρνερ (Emmy Werner) αρκετά χρόνια πριν και αναφέρεται πολύ συχνά ακόμη και σήμερα. Αυτή λοιπόν η ψυχολόγος είχε ερευνήσει την καριέρα περίπου 700 παιδιών της Χαβάης, που γεννήθηκαν το 1955, για τρεις δεκαετίες.

Περίπου το ένα τρίτο αυτών των παιδιών είχε μεγαλώσει σε επισφαλείς συνθήκες. Ήταν πεινασμένα, παραμελημένα ή κακομεταχειρισμένα. Και αυτό είχε επηρεάσει επίσης τη ζωή τους ως ενήλικες. Έπιναν πολύ αλκοόλ, όπως και οι γονείς τους, είχαν προβλήματα συμπεριφοράς ή είχαν εγκαταλείψει το σχολείο. Παραδόξως, σχεδόν το ένα τρίτο των παιδιών κατόρθωσαν να επιβιώσουν χωρίς θανάτους. Αναπτύχθηκαν κι εξελίχθηκαν σε σεβαστά μέλη των κοινοτήτων τους, μερικοί από αυτούς μάλιστα σπούδασαν. Η Emmy Werner τους χαρακτήρισε «ευάλωτους αλλά ανίκητους» - με μία λέξη: ανθεκτικούς.

Όλα ξεκινούν από μια απλή διαπίστωση ότι η ζωή μπορεί να είναι θυελλώδης, αλλά τα άτομα με υψηλή ανθεκτικότητα παραμένουν σταθερά κι «ανίκητα» στις δυσκολίες που παρουσιάζονται. Είναι σαν η εξωτερική

αντιξοότητα να μην μπορεί να αγγίξει τον εσωτερικό τους κόσμο, γιατί οι ίδιοι ξέρουν τη δύναμή τους και πιστεύουν σ΄ αυτή. Εδώ μπαίνει δικαιολογημένα το ερώτημα: Ποιος ήταν ο λόγος για αυτή τη συμπεριφορά κι επιτυχία αυτών των συγκεκριμένων ατόμων, όταν οι άλλοι ή κάποιοι άλλοι δεν πέτυχαν τα ίδια αποτελέσματα και δεν έδειξαν την ίδια συμπεριφορά;

Χρειάστηκαν πολυετείς μελέτες των ψυχολόγων, για να δώσουν μια «εικόνα» αυτής της συμπεριφοράς. Κατ΄ αρχάς δόθηκε η εξήγηση σε αυτή τη συμπεριφορά των «ορισμένων» και «ανίκητων» ατόμων στην ύπαρξη και στήριξή τους σε ένα άτομο στη ζωή τους, το οποίο ήταν πάντα δίπλα τους και πίστευαν ότι θα μπορούσε να «μπει και στη φωτιά» για χάρη τους. Αυτό το άτομο μπορεί να ήταν κάποιος από τους δασκάλους τους, κάποιο από τα αδέρφια τους ή κάποιο άλλο προσφιλές πρόσωπο από το στενό τους οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον, το οποίο πάντα και σε κάθε τους ενέργεια τους ενθάρρυνε και τους έκανε να νιώσουν και να πιστέψουν ότι «αξίζουν» και ότι είναι ακόμα πολύ χρήσιμοι για την κοινωνία. Το πρόσωπο αυτό είναι πάντα και, σε όλους που το έχουν ανάγκη, πολύ σπουδαίο και είναι το λεγόμενο «πρόσωπο εμπιστοσύνης» (Bezugsperson). Την αξία αυτού του προσώπου την παρατηρούν στην καθημερινή σχολική ζωή των μαθητών και την αναγνωρίζουν ιδιαίτερα οι εκπαιδευτικοί, οι οποίοι ασχολούνται πραγματικά με κάθε πτυχή της καθημερινής συμπεριφοράς των μαθητών τους. Σήμερα είναι κοινά γνωστό ότι αυτό το πρώτο συμπέρασμα επιβεβαιώνεται από περισσότερες έρευνες.

Ένας άλλος λόγος που θεωρείται σπουδαίος, ίσως και κεντρικός παράγοντας για την ψυχική ανθεκτικότητα είναι το βιώσιμο κοινωνικό δίκτυο και ο φροντιστής ή αλλιώς «επιμελητής» στην παιδική ηλικία. Παρ’ όλα αυτά η έρευνα της ψυχολογίας δε σταματά εδώ, αλλά συνεχίζεται η

προσπάθεια και γίνονται περαιτέρω έρευνες σε ολόκληρο τον κόσμο, για να καταλάβουν καλύτερα, από τι εξαρτάται επιπλέον το γεγονός ότι ορισμένα άτομα αναπτύσσουν μια ιδιαίτερα ισχυρή ψυχή, ένα ψυχικό σθένος που τα κάνει εξαιρετικά ισχυρά.

Εδώ τίθεται και το ερώτημα που ζητάει απάντηση στο αν αυτά τα άτομα έχουν «κληρονομήσει» αυτή την ψυχική ανθεκτικότητα. Υπάρχουν διάφορες απόψεις και είναι πολλοί αυτοί οι επιστήμονες που πιστεύουν ότι η ανθεκτικότητα δεν είναι έμφυτη ποιότητα, αλλά αναπτύσσεται μόνο κατά τη διάρκεια της ζωής και κάτω από ορισμένες συνθήκες. Η επίδραση των διάφορων παραγόντων είναι δεδομένη και επηρεάζει σημαντικά το αποτέλεσμα. Φυσικά και ορισμένοι παράγοντες που επηρεάζουν αυτή την κατάσταση μπορεί να είναι έμφυτοι.

Επειδή δεν πρόκειται εδώ να προχωρήσουμε σε ανάλυση όλων αυτών των παραγόντων, θα περιοριστούμε στην καταγραφή τους μονολεκτικά, έτσι όπως τους αποδίδουν διάφοροι επιστήμονες σήμερα με πρώτον και καλύτερον τον νευροεπιστήμονα Raffael Kalisch, του Γερμανικού Κέντρου Ανθεκτικότητας στο Μάιντς της Γερμανίας, ο οποίος απαριθμεί τρεις κληρονομικούς παράγοντες:

- **τη νοημοσύνη**: βοηθά στην εύρεση δημιουργικών τρόπων
- την **αισιοδοξία**: δημιουργεί εμπιστοσύνη ότι όλα θα πάνε καλά
- την ε**ξωστρέφεια**: αυτή η ιδιότητα διευκολύνει τους ανθρώπους να προσεγγίσουν άλλους συνανθρώπους τους και να δημιουργήσουν κοινωνικούς δεσμούς.

Ωστόσο, όπως είπαμε και προηγουμένως, δεν καταλήξαμε στο τέλος και σε ασφαλή συμπεράσματα, γιατί μέχρι να φτάσουμε σε αυτό απαιτούνται ακόμα μακροχρόνιες

μελέτες. Από αυτές τις μελέτες θα μάθουμε περισσότερα για τα γονίδια που παίζουν ρόλο στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας και τι συμβαίνει στον εγκέφαλο του ατόμου, όταν η ζωή του πηγαίνει διαφορετικά από ό,τι εκείνο αναμένει.

Στο ερευνητικό ινστιτούτο του Μάιντς, ο Ραφαέλ Κάλις και οι συνάδελφοί του ερευνούν επί του παρόντος νέους που βρίσκονται σε μια συγκεκριμένη καμπή στη ζωή τους, για παράδειγμα μια αλλαγή σχολείου ή μια, επίσης, αλλαγή στην εκπαίδευση ή στην εργασία τους.

Οι παρατηρήσεις και όλα αυτά τα θέματα πρέπει να υποστηρίζονται επιστημονικά για αρκετά χρόνια και χρειάζονται επίσης «επίμονοι» επιστήμονες. Είναι πολλοί οι φοιτητές που επιλέγουν σήμερα το θέμα «ανθεκτικότητα» και φιλοδοξούν να απαντήσουν στα καίρια και βασικά ερωτήματα αυτού. Ελπίζουμε ότι θα έχουμε σίγουρα και σύντομα ακριβείς απαντήσεις. Το πόσο η ανθεκτικότητα μπορεί επίσης να επηρεαστεί από τα γονίδια θα μπορούσε ενδεχομένως να αποσαφηνιστεί από τις σχετικές έρευνες στο εγγύς μέλλον.

Σήμερα υπάρχουν αρκετά παραδείγματα που καταδεικνύουν ότι οι ψυχικά ισχυροί άνθρωποι, όσο διαφορετικοί κι αν είναι, έχουν κάτι κοινό, κάτι που τους ενώνει: την **ενεργητικότητα**! Παρά τις πιο σοβαρές κρίσεις της ζωής, όλοι αυτοί έχουν διατηρήσει την ικανότητα να ενεργούν. Οι ερευνητές της ανθεκτικότητας το αναφέρουν αυτό ως «προσδοκία αποτελεσματικότητας», δηλαδή ως την πεποίθηση ενός ατόμου ότι μπορεί να κυριαρχήσει στη ζωή του από μόνος του.

Είναι εκείνα τα άτομα, που χαρακτηρίζονται από **αυτοαποτελεσματικότητα**, αυτά τα άτομα, δηλαδή, που δεν «αναζητούν ενόχους» σε μια κρίση που τους παρουσιάζεται στη ζωή τους, αλλά είναι τα ίδια που ψάχνουν και θα βρουν

μια διέξοδο, πάντα με σταθερή την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους ότι όλα είναι «υπό έλεγχο» και όλα είναι εφικτά. Τέτοιοι άνθρωποι δεν μπορούν μεν να αποφύγουν τις κρίσεις που βιώνουν τόσο οδυνηρά πολλές φορές όσο και οι άλλοι, αλλά ο πόνος δεν τους παραλύει και δεν τους καταβάλλει.

Προστατευτικοί παράγοντες;

Από τις προσωπικές μου εμπειρίες εκείνης της πρώτης εποχής, που όλα ήταν δύσκολα και όλα φαίνονταν ανυπέρβλητα, οι άνθρωποι του στενού μου κοινωνικού περιβάλλοντος, αρχής γενομένης από την οικογένεια μέχρι και τον τελευταίο γνωστό, έπαιξαν καθοριστικό και ουσιαστικό ρόλο, να ξεπεράσω τα ψυχολογικά προβλήματα και ήταν για μένα ένας μεγάλος προστατευτικός παράγοντας, για να μπορώ να ισχυριστώ σήμερα ότι είχα την απαραίτητη “ψυχική ανθεκτικότητα”, αυτή που με έκανε να ανταπεξέλθω όλες αυτές τις δύσκολες και τις επώδυνες καταστάσεις της υγείας μου.

Προϋπόθεση βέβαια ήταν να δεχτώ κατ΄ αρχάς εγώ ο ίδιος αυτή την υποστήριξη. Στη συνέχεια, να βάλω νέους στόχους στη ζωή μου και να αγωνιστώ ενεργά για το ξεπέρασμα όλων αυτών των δυσκολιών κι εμποδίων. Τελικά φάνηκε ότι ήμουν πολύ ανθεκτικός και δεν προσπάθησα ποτέ, ούτε είχα τάση να «καταστρέψω» το κλίμα και τη νέα κατάσταση, όπως λένε οι ψυχολόγοι και δεν έβαλα στο μυαλό μου ποτέ «τι θα μπορούσε να πάει στραβά» σώζοντας έτσι το περιττό άγχος της καθημερινότητας.

Αυτό αποδείχτηκε πολύ αποτελεσματικό, γιατί το συνεχές άγχος ασκεί τεράστια πίεση στην ψυχή και σε ολόκληρο τον οργανισμό, ειδικά όταν η άσχημη αυτή κατάσταση κρατά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Σε αντίθετη περίπτωση, αυτό το συνεχές άγχος, θα μπορούσε να με οδηγήσει σε «διαταραχές άγχους», να μου δημιουργήσει

κατάθλιψη ή καρδιαγγειακές παθήσεις, σύμφωνα με αυτά που λένε οι θεράποντες ιατροί.

Η ανθεκτικότητά μου αποδείχτηκε πολύ επιτυχής άμυνα ενάντια σε μια επικείμενη αγχώδη διαταραχή, πράγμα που εμφανίζεται σχεδόν πάντα μετά από μια κρίση. Αυτό, στην προσωπική μου περίπτωση, δεν μπορεί να καταγραφεί και να αναλυθεί επιστημονικά, ως αποτέλεσμα κάποιου ερωτηματολογίου, γιατί μια τέτοια προσπάθεια θα ήταν παρόμοια σαν να θέλουμε να μάθουμε πόσο εύκολα μπορεί κανείς να κολυμπήσει, χωρίς να βρίσκεται μέσα στο νερό. Στο βασικό ερώτημα αν μπορεί κανείς να εκπαιδευτεί στην ανθεκτικότητα και να κατακτήσει εργαλεία εσωτερικής δύναμης, νομίζω ότι θα είχε πολλές πιθανότητες να το κάνει. Αυτό που πέτυχε σε μένα, γιατί να μην πετύχει και σε όλους και όλες που θα έκαναν τα ίδια με μένα;

Με μια απλή διαδικασία, όπως τώρα μπορώ να τη χαρακτηρίσω, απέκτησα αυτόν τον μηχανισμό άμυνας χρησιμοποιώντας την κοινή νοημοσύνη που διαθέτω, όπως κάθε άνθρωπος όταν είναι στα καλά του, την απεριόριστη αισιοδοξία που επιμόνως εξωτερίκευσα, ως εκ φύσεως πολύ αισιόδοξο άτομο και την καθημερινή εξωστρέφεια, μια ιδιότητα που με διευκόλυνε πολύ να προσεγγίσω άλλους ανθρώπους δημιουργώντας παράλληλα και κοινωνικούς δεσμούς.

Συνάντησα κάποτε τυχαία έναν παλιό καλό μου φίλο στον διάδρομο του νοσοκομείου, όταν ακόμη μπορούσα να περπατώ και δεν είχα βρεθεί στην άσχημη κατάσταση, που χαρακτήρισε όλο το επόμενο χρονικό διάστημα (μιλάμε για την πρώτη περίπτωση νοσηλείας στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο Ιωαννίνων) και ύστερα από τις πρώτες φιλικές ανταλλαγές των τυπικών διαλόγων τον είδα να σοκάρεται, όταν του είπα ότι πάσχω από καρκίνο και ότι η κατάστασή μου δεν είναι απλή υπόθεση. Έδειξε τόση απορία στο

άκουσμα της λέξης «καρκίνος», τρόμαξε κι έκανε ένα βήμα πίσω απορώντας για τη δική μου ανοιχτή παραδοχή της βαριάς αυτής ασθένειας. «Δεν είναι μεταδοτικός ο καρκίνος μου και δεν έχεις τίποτε να φοβηθείς, φίλε μου» είπα με μια σιγουριά στα λόγια μου, που τον έκαναν να αλλάξει αμέσως ύφος. «Συνήθως δεν το λέμε δυνατά, όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε κάτι αντίστοιχο» είπε ο φίλος μου, λες και η λέξη **καρκίνος** ήταν απαγορευμένη στην καθημερινή μας ομιλία και δεν υπήρχε στο λεξιλόγιό μας. Πόσες φορές δεν έχουμε ακούσει ότι «αυτός έχει την κακιά αρρώστια» ή «πάσχει από κακιά ασθένεια».

Το παραπάνω παράδειγμα στη συγκεκριμένη περίσταση είναι ένα πολύ μικρό δείγμα, αλλά πολύ χαρακτηριστικό για τη συμπεριφορά όλων μας ή, για να το πω πιο απλά, των περισσοτέρων από μας. Δεν έχουμε το θάρρος ή απλά δεν θέλουμε να γνωστοποιήσουμε τέτοιου είδους αρνητικές καταστάσεις, φοβούμενοι τάχα ότι δεν είναι σωστό να εκφέρουμε αυτές τις καταραμένες λέξεις, όπως «καρκίνος», για να μην το μάθουν άνθρωποι εκτός του στενού οικογενειακού περιβάλλοντος αφενός, προκειμένου να μην αναπτυχτεί το συναίσθημα του οίκτου των άλλων ή η χαιρεκακία εκείνων που θα ήθελαν να μας δουν να ταλαιπωρούμαστε.

Όπως και να έχουν τα πράγματα, κατά τη γνώμη μου, σωστό είναι να δείχνουμε πάντα την ανάλογη αισιοδοξία και να είμαστε ανοιχτοί προς όλους, άσχετα αν ορισμένοι μπορεί να χαρούν με το «πάθημά μας» ή να στεναχωρηθούν και θα μας λυπούνται για την κατάντια μας.

Ο πόνος: διαχείριση - αντιμετώπιση

Θεωρώ σκόπιμο να αναφερθώ εδώ, έστω και περιληπτικά, για το θέμα που απασχολεί όλους μας: τον πόνο. Όλοι οι άνθρωποι κάποτε έχουν αισθανθεί τον πόνο, τη δυσάρεστη αυτή αίσθηση που προκύπτει ύστερα από ένα πολύ έντονο ψυχικό ή καταστροφικό σωματικό ερέθισμα. Άρα, μπορούμε να πούμε ότι έχουμε να κάνουμε με ψυχικό και σωματικό πόνο.

Όποιος κι αν είναι ο πόνος που αισθανόμαστε, ο καθένας από μας τον βιώνει υποκειμενικά. Ο εγκέφαλος του καθενός μας μπορεί να βρίσκεται σε μια κάποια κατάσταση, εντελώς προσωπική κι έτσι σχηματίζεται η αίσθηση και ο πόνος ως προέκταση αυτής της κατάστασης, άρα είναι εντελώς προσωπική. Η αίσθηση του πόνου έχει λοιπόν υποκειμενικό χαρακτήρα, εφόσον το κάθε άτομο μπορεί να βρίσκεται σε μια καθαρά υποκειμενική κατάσταση, πολύ διαφορετική από όλους τους άλλους, να βρίσκεται για παράδειγμα σε ύπνωση, να έχει πάρει κάποιες ουσίες, οι οποίες επηρεάζουν το νευρικό σύστημα ή να έχει χάσει εντελώς τις αισθήσεις του.

Όπως και να είναι, ο ψυχικός ή σωματικός πόνος δεν είναι ποτέ ευχάριστος, τουναντίον είναι η αιτία που διαμορφώνει την εκάστοτε ανάλογη διάθεση στον καθένα μας. Άρα, ο πόνος πρέπει να θεωρείται και, στην πραγματικότητα, είναι μια δυσάρεστη αίσθηση για τον καθέναν από μας, η οποία μας δημιουργεί μια συναισθηματική εμπειρία που θεωρείται ως αποτέλεσμα μιας κάποιας βλάβης στην ψυχή μας ή στο σώμα μας. Ανάλογα με το μέγεθος αυτού του ερεθίσματος, που δέχεται η ψυχή ή το σώμα μας, προκαλείται και ο ανάλογος πόνος. Μπαίνοντας σε μια αξιολογική κλίμακα ο πόνος μπορεί να είναι από πολύ ήπιος μέχρι πολύ σοβαρός. Σε όποιο στάδιο κι αν είναι, μπορεί να επηρεάσει πολύ σημαντικά τη ζωή μας. Μπορεί να μας εμποδίσει να κάνουμε

ή να ασχοληθούμε με απλά πράγματα, που ευχαρίστως θα θέλαμε να κάνουμε μέχρι που να μην μπορούμε να κάνουμε απολύτως τίποτε. Σε τέτοιες καταστάσεις γινόμαστε οξύθυμοι, νευριάζουμε με τον εαυτό μας για τις αδυναμίες μας, αποκτάμε παράξενες συνήθειες, δοκιμαζόμαστε από στενοχώριες και γενικά αλλάζουμε συμπεριφορά και δεν είμαστε «αυτοί που ήμασταν κάποτε».

Κανένας δεν μπορεί να καταλάβει τον πόνο του άλλου, γιατί ο καθένας από μας αισθάνεται κι αντιδρά εντελώς διαφορετικά στην κατάσταση του πόνου. Τότε είναι αυτό που λέμε «αφήστε με στον πόνο μου». Κανείς μας δεν θέλει να ζει σε κατάσταση πόνου κι ο καθένας με τον τρόπο του θα προσπαθήσει να κάνει ό,τι είναι απαραίτητο για να ανακουφιστεί. Κανένας άλλος δεν μπορεί να ξέρει και να καταλάβει πόσο πολύ πονάμε και γι’ αυτό κατ΄ αρχάς πρέπει να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας και με τον γιατρό μας. Αυτός τελικά θα είναι εκείνος που θα κληθεί να κάνει την πιο καλή διάγνωση και να μας δώσει τα πιο καλά παυσίπονα, για να μας απαλλάξει από τον πόνο. Με την εμφάνιση του πόνου πρέπει να αναζητούμε σχετική βοήθεια. Ξεκινώντας από τα πιο απλά παυσίπονα να φτάσουμε μέχρι τον ειδικό γιατρό, για να απαλλαγούμε από τον πόνο που μας βασανίζει. Το να πονώ και να θέλω να υποφέρω, δεν είναι δείγμα παλικαριάς και το αντίθετο δεν είναι αδυναμία.

Είναι αλήθεια ότι ο καθένας μας διαχειρίζεται τον πόνο με τον δικό του τρόπο. Υπάρχουν άνθρωποι που με το παραμικρό παίρνουν κάποιο παυσίπονο, από τα πιο απλά μέχρι και αντιβιοτικά, ενώ κάποιοι άλλοι υποφέρουν υπομένοντας τον πόνο, χωρίς να λαμβάνουν κάποια αγωγή. Επειδή τα συμπτώματα του πόνου ποικίλουν σε ένταση και διάρκεια κι επειδή ο καθένας μας τον αντιμετωπίζει διαφορετικά, η αντιμετώπισή του πρέπει κάθε φορά να είναι εξατομικευμένη. Ο μόνος που μπορεί να

καθορίσει τον τρόπο της αντιμετώπισης του πόνου είναι ο γιατρός μας. Σημαντικό είναι εδώ να πληροφορήσουμε με κάθε λεπτομέρεια τον γιατρό για την ένταση και τη διάρκεια του πόνου μας, για να μπορέσει να τον καταστείλει κατάλληλα και αποτελεσματικά. Πολλές φορές κάνουμε το «λάθος» να μη λέμε όλη την αλήθεια στον γιατρό, θέλοντας να δείξουμε ίσως ότι αντέχουμε τον πόνο. Αυτό δεν είναι σωστό. Δεν θεωρούμαστε «φοβητσιάρηδες», όταν πούμε την αλήθεια. Θυμάμαι τον καθηγητή Zielke (**Prof. Dr. med. Andreas Zielke**), που μου έλεγε πάντα «αν πονάς πρέπει να το πεις, δεν χρειάζεται να υποφέρεις από τον πόνο». Κάθε λεπτομέρεια περί πόνου κι ασθένειας είναι σημαντική πληροφορία για τον γιατρό μας. Συνήθως οι γιατροί μας ζητούν να αξιολογήσουμε τον πόνο μας με βάση μια κλίμακα από το 0 ως το 10 με βαθμολόγηση δική μας, με κριτήριο την ένταση αυτού.

Τα ερωτηματολόγια που καλούμαστε να απαντήσουμε, πολλές φορές είναι πλούσια και περιλαμβάνουν όλες τις πτυχές του πόνου και της κατάστασης. Πόσο έντονος είναι ο πόνος, σε ποιο μέρος πονάμε, ποια ήταν τα αποτελέσματα μετά από τη χρήση των φαρμάκων, πόσο άλλαξε ή διαφοροποιήθηκε, αν είναι συνεχής ή περιοδικός, οξύς, σταθερός και πόσο διαρκεί, τι τον ανακουφίζει, τι τον κάνει πιο έντονο, πώς επηρεάζει την καθημερινότητα του ασθενούς, τι φάρμακα χορηγούνται και για πόσο χρόνο στον ασθενή και αν αυτά τον ανακουφίζουν. Όλες αυτές οι πληροφορίες είναι σημαντικές για τους γιατρούς και αξιολογούνται ανάλογα. Η ιατρική επιστήμη έχει προχωρήσει πολύ και υπάρχει μάλιστα εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό και ειδικές κλινικές, που ασχολούνται αποκλειστικά με τον πόνο και την αντιμετώπισή του.

Άρα, ο πόνος σήμερα μπορεί να μειωθεί ή να κατασταλεί. Αυτό βέβαια προϋποθέτει, όπως είπαμε, την άμεση και ειλικρινή συνεργασία μας με τους γιατρούς μας.

Όσο πιο νωρίς γίνει η προσπάθεια να αντιμετωπιστεί ο πόνος, τόσο πιο καλά αντιμετωπίζεται. Πόσοι από μας δεν ακούσαμε τη φράση «μην αφήσεις τον πόνο σου να σε καταβάλει», άρα πρέπει να είναι άμεση η προσπάθειά μας να αντιμετωπίσουμε πολύ νωρίς τον κάθε είδους πόνο, πριν αυτός ενταθεί και γίνει ανεξέλεγκτος. Αμέσως λοιπόν με την εμφάνισή του πρέπει να ψάξουμε βοήθεια για την αντιμετώπισή του. Κανείς δεν μπορεί να μας χαρακτηρίσει και να μας κατηγορήσει ότι είμαστε δήθεν φοβητσιάρηδες και με το παραμικρό τρέχουμε στον γιατρό. Δεν είναι παράλογο να ζητάμε από το γιατρό μας φάρμακα κατά του πόνου. Ένα είναι σίγουρο και σωστό: πρέπει να τον αντιμετωπίζουμε νωρίς, άμεσα κι αποτελεσματικά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: Η αρχή της περιπέτειας

Όλα ξεκίνησαν τον Απρίλη του 2008. Εκείνη τη σχολική χρονιά υπηρετούσα στην Ελλάδα, προς μεγάλη μου επιθυμία, φεύγοντας από τη Γερμανία, για να ολοκληρώσω την καριέρα μου στον τόπο που κοινωνικοποιήθηκα, δηλαδή στην Ελλάδα και ειδικά στα Γιάννινα. Ήθελα να ζήσω και να κατοικήσω για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα στο σπίτι που είχαμε χτίσει με τη γυναίκα μου στο χωριό μου και να μη «διανυκτερεύουμε» μόνο για λίγες μέρες κάθε καλοκαίρι όταν παίρναμε την άδειά μας.

Έτσι, για δυο σχεδόν χρόνια ζούσα, πολύ ευτυχής, στο περιβάλλον των παιδικών μου χρόνων, μακριά μεν από τα παιδιά μου, που είχαν μείνει στη Γερμανία και αντίθετα με τη θέληση της γυναίκας μου (εγωιστικό αυτό εκ μέρους μου), η οποία ποτέ δεν ήθελε να αφήσουμε το γερμανικό περιβάλλον και να έρθουμε σε μια χώρα που για κείνη ήταν σχεδόν άγνωστη, αφού είχε μεγαλώσει στη Γερμανία. Υπήρξε ένας συμβιβασμός, πριν πάρουμε αυτή την απόφαση. Για χατίρι μου, όμως, και από περιέργεια το πρώτο χρονικό διάστημα δέχτηκε την απόφασή μου και περνούσαμε πραγματικά ωραία στον νέο τόπο κατοικίας μας. Ασχοληθήκαμε με την καλλιέργεια του μεγάλου κήπου μας, κατασκευάσαμε μικρό θερμοκήπιο για απασχόληση φυσικά και για τα φρέσκα βιολογικά προϊόντα μας, αλλά πολύ περισσότερο διότι είχαμε μια μεγαλύτερη οικονομική άνεση και μπορούσαμε να βγαίνουμε πολύ συχνά για διασκέδαση όπως έκαναν σχεδόν όλοι οι Έλληνες. Στη Γερμανία ήταν διαφορετικά τα πράγματα, όπως πολύ διαφορετικές και ασυνήθιστες για μας ήταν στην Ελλάδα οι διαπροσωπικές σχέσεις μας και οι

σχέσεις των κατοίκων μεταξύ τους. Διαπιστώσαμε ότι υπήρχε μια απόσταση μεταξύ τους και δύσκολα θα μπορούσαμε να κάνουμε όσα είχαμε συνηθίσει στη Γερμανία, όπου με ένα απλό τηλεφώνημα θεωρούνταν αυτονόητο να «οργανώσεις και να φτιάξεις» μια ωραία οικογενειακή βραδιά σε ένα από τα φιλικά σπίτια. Επειδή εμείς διαθέταμε μια πολύ μεγάλη και άνετη κατοικία, συνήθως διοργανώνονταν αυτές οι βραδιές σε μας. Ήταν κάτι το φυσιολογικό, το οποίο όμως στην Ελλάδα ήταν ζητούμενο.

Αν και είχαμε ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, τόσο τη γερμανική, όσο και την ελληνική (αφού ήμουν δημόσιος υπάλληλος και στις δυο χώρες), εντούτοις, στην Ελλάδα δεν ήταν καθιερωμένος ο οικογενειακός γιατρός, ως εκ τούτου και οι επισκέψεις που κάναμε πολύ τακτικά στη Γερμανία, εδώ καθώς στην Ελλάδα, που έπρεπε να πληρώσεις και να κάνεις το λογαριασμό με το ανάλογο ταμείο, πράγμα άβολο και πολλές φορές δύσκολο, γι’ αυτό και αποφεύγαμε τις τακτικές επισκέψεις στον γιατρό. Έπρεπε να υπάρχει κάποιο πραγματικό πρόβλημα με εμφανή τα σημάδια του πόνου και της ασθένειας, για να παρακινηθείς να ψάξεις τον γιατρό. Αυτό συνετέλεσε καθοριστικά στην όλη κατάσταση της υγείας μου, αφού «παραμέλησα» να κάνω και τα απολύτως απαραίτητα για τον εαυτό μου, αρχής γενομένης από τις προληπτικές εξετάσεις κατά του καρκίνου.

Με την ευκαιρία της επίσκεψής μου στη Γερμανία για να γιορτάσω μαζί με τα παιδιά μου το Πάσχα, σκέφτηκα να κάνω και τις γενικές, κυρίως προληπτικές εξετάσεις, αφού διατηρούσα ακόμη, όπως είπα, τη γερμανική ιατροφαρμακευτική ασφάλιση και στην Ελλάδα είχα καιρό,

που δεν είχα ασχοληθεί ιδιαίτερα με την υγεία μου. Όσα ακολούθησαν αποτελούν τα πραγματικά γεγονότα αυτής της προσωπικής περιπέτειας.

Είναι αλήθεια ότι ο κάθε άνθρωπος, μετά από κάποια ηλικία, θα πρέπει να ταυτιστεί με τις ιατρικές εξετάσεις. Συγκεκριμένες ιατρικές εξετάσεις. Είσαι άντρας; Τότε θα πρέπει οπωσδήποτε να δεις τι γίνεται με τον προστάτη σου. Μια κολονοσκόπηση κάθε δυο-τρία χρόνια δεν είναι υπερβολή, αλλά υποχρέωση. Άλλωστε, το ταμείο ιατροφαρμακευτικής ασφάλισης σου το υπενθυμίζει και σου δίνει προκαταβολικά την άδεια για τη συγκεκριμένη δαπάνη. Είσαι γυναίκα; Τότε θα πρέπει να φροντίσεις να έχεις καθαρή και υγιή τη μήτρα και τα άλλα γεννητικά όργανα. Θα πρέπει να ψηλαφίζεις συχνά το στήθος σου και να μην αποφεύγεις τη μαστογραφία. Καλύτερα να προλαμβάνεις παρά να θεραπεύεις. Όλοι το ξέρουμε αυτό, αλλά δύσκολα το εφαρμόζουμε, τουλάχιστον οι περισσότεροι.

Εγώ δεν μπορώ να πω ότι ήμουν ένθερμος πελάτης του οικογενειακού γιατρού, τον επισκεπτόμουν μόνον, όταν υπήρχε μεγάλη ανάγκη. Θυμάμαι ότι είχα πάντα ένα πρόβλημα με τις αμυγδαλές μου και περνούσα τουλάχιστον δυο φορές τον χρόνο δύσκολες μέρες. Μια φορά το φθινόπωρο και μια φορά την άνοιξη. Ήξερα ότι αυτό το χρονικό διάστημα θα έπρεπε να αποφεύγω τα παγωμένα, να πίνω τα ροφήματά μου και σε μια εβδομάδα ακριβώς ήμουν πάλι σε θέση να κινηθώ ελεύθερα. «Την περνούσα στο πόδι», όπως συνηθίζαμε να λέμε, ανεξάρτητα αν χρειάστηκε κάποια φορά να με πάνε με νοσοκομειακό όχημα στο νοσοκομείο και να απαλλαγώ από αυτό το βάρος. Εγχειρίστηκα και ησύχασα.

Το ίδιο συνέβη και με τις προληπτικές εξετάσεις του εντέρου. Ενώ ξεκίνησα, μετά τα σαράντα πέντε μου να πηγαίνω για την καθιερωμένη και προτεινόμενη κολονοσκόπηση και αφού μέχρι τότε δεν είχε παρατηρηθεί καμιά ανωμαλία και δεν διαπιστώθηκε κανένα πρόβλημα ούτε καν πολύποδας, πήρα θάρρος και μετά την τρίτη φορά δεν επανέλαβα τη διαδικασία. Αισθανόμουν τόσο σίγουρος ότι δεν έχω και δεν πρόκειται να έχω κάτι στο παχύ έντερο.

Δυστυχώς, όμως, λογάριασα και υπολόγισα εσφαλμένα την κατάσταση. Είχα πλησιάσει τα εξήντα μου, όταν παρατήρησα ότι το χρώμα του προσώπου μου έμοιαζε περισσότερο «πεθαμενατζίδικο» παρά στο συνηθισμένο και υγιές μιας τέτοιας ηλικίας κι ενός ατόμου που δεν είχε καταχρήσεις και πρόσεχε τη διατροφή του. Η δυσκολία που παρατηρήθηκε αρκετές φορές στην συχνή προσπάθεια αφόδευσης, χωρίς να φέρνει αποτέλεσμα, με έκανε να ανησυχήσω και να προγραμματίσω επίσκεψη στον γιατρό.

Επίσκεψη στον οικογενειακό γιατρό

Ξύπνησα με βαρύ το στομάχι μου, όπως κάθε μέρα και πήγα στην τουαλέτα. Δυστυχώς και σήμερα δεν μπόρεσα να ελευθερώσω το έντερο. Είναι μέρες τώρα που θέλω, αλλά δεν μπορώ να «ενεργηθώ» είπα στη γυναίκα μου. Παλιότερα, ιδιαίτερα στα χωριά και με τα πρακτικά γιατροσόφια που χρησιμοποιούσαν έλυναν αυτό το πρόβλημα με ένα κλύσμα**,** όπου το **κλύσμα** [klízma]**:** η διαδικασία πλύσης των εντέρων που γίνεται με τη διοχέτευση υγρού στον πρωκτό και η ειδική συσκευή με την οποία γίνεται το κλύσμα. Σήμερα είναι λίγοι αυτοί που γνωρίζουν αυτή την πρακτική, η οποία είναι πολύ αποτελεσματική.

Αποφάσισα να πάω στον γιατρό και να συζητήσω αυτό το πρόβλημα, αλλά και κάποια άλλα μικροπροβλήματα υγείας, τα οποία εγώ ο ίδιος εκτιμούσα ότι μπορεί να υφίστανται. Το χρώμα του προσώπου μου, όπως το έβλεπα στον καθρέφτη, δεν μου άρεσε καθόλου. Πολύ «πεθαμενατζίδικο» το χαρακτήριζα, χαριτολογώντας με τη γυναίκα μου. Εκείνη, ακούγοντας όλα αυτά στεναχωριόταν, αλλά δεν έβαζε τίποτε κακό με το μυαλό της. Πίστευε ότι, αφού μπορώ κι εργάζομαι εντατικά, τρώω κανονικά και κάνω και τα αστεία, όπως έκανα πάντα, δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα. «Να πάμε στο γιατρό, να δούμε τι μπορεί να είναι αυτό που σου δημιουργεί το πρόβλημα», είπε η γυναίκα μου, θέλοντας να με συμβουλεύσει να κάνω ό,τι έκανε και η ίδια, που με το παραμικρό έτρεχε στον γιατρό, για να σιγουρευτεί ότι δεν πάσχει από κάτι συγκεκριμένο.

Η ενασχόλησή μου, τώρα που ήμουν σχεδόν ελεύθερος από τις χρονοβόρες και ψυχοφθόρες υπηρεσίες του γερμανικού δημοσίου, ήταν να αφιερώνω πολύ χρόνο στο ελεύθερο διάβασμα, στην καλλιέργεια του θερμοκηπίου και στη φροντίδα των δέντρων και λουλουδιών στον μεγάλο μας κήπο. Το περπάτημα, η υγιεινή διατροφή και το κυριότερο η ζωγραφική συμπλήρωναν το καθημερινό μου πρόγραμμα. Έκανα δηλαδή μια ζωή που θα τη ζήλευαν πολλοί.

Επιτέλους πείστηκα να αναθέσω στον οικογενειακό γιατρό τη λύση αυτού του προβλήματος και πήγα χωρίς ραντεβού την άλλη μέρα. Ήταν Τρίτη απόγευμα και δεν είχε πολλούς ασθενείς στο επισκεπτήριο ο γιατρός μου, που πολύ χάρηκε, όταν με είδε ύστερα από τόσον καιρό. Αφιέρωσε πολύ χρόνο μαζί μου και, ύστερα από τις περιγραφές μου και τις ερωτοαπαντήσεις, μου πρότεινε να κάνω μια γενική εξέταση αίματος, καλλιέργεια ούρων και κοπράνων. Ρουτίνα εξετάσεων η οποία θα ολοκληρωνόταν με τον υπέρηχο άνω και κάτω κοιλίας. Όλα αυτά θα γίνονταν την Πέμπτη, έτσι ώστε την επόμενη Δευτέρα να υπάρχουν και όλα τα αποτελέσματα. Εγώ δεν αισθανόμουν τίποτε άλλο από ικανοποίηση ότι βρισκόμουν σε καλά χέρια και ό,τι και να συμβεί θα ήταν αντιμετωπίσιμο.

Στον υπέρηχο δεν βρήκε τίποτε το παράξενο, παρά μόνο αυτό τον λεκέ στη χολή, που έμοιαζε με καραβάκι στο Αιγαίο, έτσι τον είχε χαρακτηρίσει την πρώτη φορά που εντοπίστηκε ο προηγούμενος οικογενειακός γιατρός μου. Μια παλιά γνωστή ιστορία. Επιπλέον, αυτήν τη φορά είδαν και μια άσπρη επιφάνεια στο συκώτι, για την οποία θα έπρεπε να γίνει επιπλέον και μια μαγνητική.

Το Σαββατοκύριακο ήταν ίσως το τελευταίο χαρούμενο Σαββατοκύριακο, αφού υπήρχε διάθεση για λίγο πιοτό, καλό φαγητό κι έξοδο το βράδυ στην πόλη. Τίποτε δεν έδειχνε ότι αυτό το Σαββατοκύριακο θα ήταν και το τελευταίο με αυτή την ευδιαθεσία, παρόλο που το χρώμα μου ήταν ακόμη «πεθαμενατζίδικο». Όπως λέει και ο θυμόσοφος λαός, η χαρά και η ευτυχία του ανθρώπου είναι δυσεύρετα στην εποχή μας και γι' αυτό είναι τόσο ακριβά.

Τη Δευτέρα το μεσημέρι ο γιατρός με πήρε τηλέφωνο και μου είπε να πάμε μαζί το μεσημέρι για έναν καφέ και να συζητήσουμε από κοντά διάφορα πράγματα, μεταξύ των οποίων και τα αποτελέσματα των εξετάσεων.

Η φιλία που με συνέδεε με τον οικογενειακό γιατρό ήταν τέτοια που βγαίναμε πολλές φορές από πολύ παλιά μαζί για φαγητό και μιλούσαμε πολύ συχνά και ανοιχτά για πολλά θέματα. Τώρα προτεραιότητα είχαν τα αποτελέσματα των εξετάσεων.

Η συζήτηση ήταν ειλικρινής και αναλυτική: «Αγαπητέ μου φίλε, ξέρω πως είσαι πολύ δυνατός και θα πρέπει τώρα να δείξεις τη δύναμή σου. Τα αποτελέσματα δεν είναι καλά και δυστυχώς είναι όπως τα φαντάστηκα μετά από τις πρώτες ενδείξεις. Έχεις έναν όγκο στο παχύ έντερο, ο οποίος πρέπει να αφαιρεθεί. Δυστυχώς, ξέφυγε από το μέγεθος του απλού πολύποδα, που θα μπορούσε να καυτηριαστεί κι έγινε όγκος που θα πρέπει οπωσδήποτε να αφαιρεθεί. Αν αυτός ο όγκος είναι καλοήθης ή κακοήθης θα το δούμε στη βιοψία. Αυτή τη στιγμή προέχει η αφαίρεση του όγκου, Θα πρέπει να δρομολογήσουμε την εισαγωγή σου στο νοσοκομείο. Μια κολονοσκόπηση θα μας δείξει την πραγματική εικόνα του».

Μείναμε για λίγο σιωπηλοί κι ο γιατρός συνέχισε: «Πολύ λυπάμαι, φίλε, που δεν πάμε καλά. Υπάρχει πρόβλημα» είπε με σιγανή φωνή, μην ξέροντας πώς θα αντιδρούσα στο άκουσμα της λέξης «καρκίνος». Κάτι είχα υποψιαστεί πριν τις εξετάσεις, αλλά ότι θα φτάσω στο σημείο να έχω αυτή την αρρώστια, που κανείς δεν θέλει ούτε το όνομά της να προφέρει, δεν το είχα φανταστεί πραγματικά. Φαίνεται πως αντέδρασα κι αντιμετώπισα την κατάσταση πολύ θαρραλέα, όπως μου είπε ο γιατρός πολύ αργότερα, γιατί ίσως δεν είχα συνειδητοποιήσει πραγματικά τι ακριβώς κινδύνους συνεπάγεται μια τέτοια περιπέτεια.

«Πρέπει να κανονίσω να μπεις στο νοσοκομείο, για τις παραπέρα εξετάσεις και εγχείρηση» είπε ο γιατρός, αλλά εγώ τον διέκοψα απότομα, χωρίς καν να σκεφτώ αυτό που είπα «θα πάω στην Ελλάδα και θα κάνω εκεί ό,τι χρειάζεται, αφού έτσι κι αλλιώς εργάζομαι τώρα εκεί», είπα και πολύ αργότερα σκέφτηκα τι μεγάλο λάθος έκανα. Έπρεπε να έμενα στο γερμανικό νοσοκομείο και να ξεμπέρδευα πολύ εύκολα, όπως αποδείχτηκε από την εξέλιξη της περιπέτειάς μου. Δεν πήρα τη σωστή απόφαση και μπήκα σε τέτοιες περιπέτειες, που λίγο έλειψε να μου στοιχίσει τη ζωή μου. Δεν ξέρω από τι ακριβώς σώθηκα, από θαύμα, από τύχη ή έτσι ήταν γραμμένο. Ίσως δεν ήταν ακόμη ανοιχτή η πόρτα για τον άλλο κόσμο.

Ο γιατρός δεν έκανε καμιά προσπάθεια να με μεταπείσει, γιατί νόμισε ότι είχα καλύτερη πρόσβαση σε ελληνικό νοσοκομείο και θα είχα τον συγγενικό μου κόσμο γύρω μου. Τον χαιρέτησα, αφού τον ευχαρίστησα για όλα όσα έκανε για μένα αυτό το διάστημα που με είχε στο ιατρείο του.

Τον ξαναείδα ύστερα από τρεις μήνες περίπου, όταν επέστρεψα στη Γερμανία, εγχειρίστηκα και χρειάστηκα τη βοήθειά του στο σπίτι. Ήρθε κατ΄ επανάληψη και παρακολούθησε την εξέλιξη της κατάστασής μου με την ενδονοσοκομειακή λοίμωξη, που την περιγράφω σε άλλο κεφάλαιο.

Όλο αυτό το χρονικό διάστημα που ο οικογενειακός γιατρός και προσωπικός μου φίλος μιλούσε για το πρόβλημά μου, το μυαλό μου έτρεχε σε πολλά μέρη και σχημάτιζε διάφορες φανταστικές σκηνές. Καρκίνος! Καρκίνος χωρίς πόνο; Πόσον καιρό μπορώ να ζήσω με τον καρκίνο; Μπορώ να απαλλαγώ από τον καρκίνο; Ερωτήσεις χωρίς συγκεκριμένες απαντήσεις, παρά μόνο επιθυμίες για το πώς θα ήθελα να είναι! Να είναι όλα καλά, χωρίς να μου δημιουργήσουν μεγαλύτερα προβλήματα. Να ξεπεράσω την κατάσταση χωρίς να το κάνουμε και θέμα για μεγάλες συζητήσεις. Να μην το μάθει ο κόσμος όλος, αλλά να μείνει μεταξύ μας. Να περάσει έτσι απλά και γρήγορα, σαν να είχα μια συνηθισμένη αδιαθεσία. Μακάρι, όμως, να ήταν έτσι!

Η γυναίκα μου δεν ήταν παρούσα σε αυτή τη μεσημεριανή συνάντηση με το γιατρό, γιατί ήθελε να μείνει με τα παιδιά μας στο σπίτι και «να τα πείτε μόνοι σας», όπως μου είπε. Εγώ, όμως, τώρα θα έπρεπε να της εξηγήσω με κάθε λεπτομέρεια τα νέα κι άσχημα μαντάτα που έμαθα από τον οικογενειακό μας γιατρό.

Από την εξωτερική μου εμφάνιση και μόνο κατάλαβε ότι δεν είχα θετικά νέα και, χωρίς να ανησυχήσει και τα παιδιά, προτίμησε να τα πούμε αρχικά οι δυο μας και μετά να το γνωστοποιήσουμε σε όποιον έπρεπε ή δεν έπρεπε.

Φάνηκε πολύ ψύχραιμη κι αμέσως ανέλαβε πρωτοβουλία να μου αναπτερώσει το ηθικό. «Αφού είμαστε σε καλά ιατρικά χέρια, είπε, θα πρέπει να κάνουμε αυτό που θα πουν οι γιατροί. Τόσοι και τόσοι είχαν ή έχουν το ίδιο πρόβλημα και οι περισσότεροι το ξεπέρασαν μια χαρά. Έτσι δεν ήταν και η περίπτωση του Αποστόλη, της κυρά Παρασκευής, του Νικόλα, του Τάκη και της θείας Μαρίας… και …» συνέχισε να αραδιάζει ονόματα γνωστών μας, που εγώ είχα σχεδόν ξεχάσει τις περιπέτειες υγείας τους.

«Όλα θα πάνε καλά και ό,τι είναι να γίνει, θα το αντιμετωπίσουμε όλοι μαζί. Μόνο που αυτή η στιγμή δεν είναι ο κατάλληλος χρόνος να το πούμε στα παιδιά, να τα ανησυχήσουμε πρόωρα… Ας περιμένουμε τη βιοψία και την τελική απόφαση των γιατρών». Τα λόγια της τόνωσαν το ηθικό μου και πήρα πολύ περισσότερο θάρρος από το κανονικό. Τώρα που τα έβλεπα όλα πιο εύκολα, με μια απλή εγχείρηση, θα ήμουν σε θέση να τα ξεπεράσω και να επανέλθω στην πρότερη κατάσταση.

Συμπτωματικά κι ο μικρότερος αδερφός μου, αυτό το χρονικό διάστημα, έκανε εγχείρηση στο παχύ έντερο, όπου του αφαιρέθηκε σχετικός όγκος. Την έκανε στα Γιάννινα κι αισθανόταν πολύ ευχαριστημένος από τα αποτελέσματα. Είχε πετύχει μάλιστα και τον γνωστό γιατρό χειρουργό, σύζυγο μιας συναδέλφου του όταν συνυπηρετούσαν. Άρα τον χειρουργό τον έχουμε, σκέφτηκα. Θα κάνω κι εγώ σε αυτόν την εγχείρηση, αν χρειαστεί. Έτσι αποφασίσαμε ή μάλλον εγώ επέμενα περισσότερο να κατέβουμε πάλι στα Γιάννινα, όπου θα γινόταν οι περαιτέρω εξετάσεις, όπως ακριβώς τα έκανε κι ο αδερφός μου.

Δεν είπαμε τίποτε στα παιδιά για καρκίνους και βιοψίες. Το κρύψαμε κάτω από το χαλί και θα ακολουθούσαμε το πρόγραμμα που είχαμε. Θα επιστρέφαμε στην Ελλάδα και θα κάναμε εκεί ό,τι χρειαζόταν. Τα αποτελέσματα της βιοψίας, που ήρθαν ύστερα από λίγες μέρες, μου τα ανακοίνωσε ο ίδιος ο οικογενειακός γιατρός μου, λέγοντας ότι «είναι καλοήθης ο όγκος, αλλά πρέπει να αφαιρεθεί. Εδώ υπάρχουν καλές προοπτικές να πάμε στον χειρουργό Α ή στον Β΄. Αν βέβαια θέλεις να επιστρέψεις στην Ελλάδα, όπως λες, θα πρέπει να κάνεις σύντομα μια κολονοσκόπηση και να συνεχίσεις τις απαραίτητες εξετάσεις σε κάποιο νοσοκομείο». Αυτό ήταν! Όλα τα επόμενα βήματα θα γίνονταν στα Γιάννινα, όπου είχα αρκετούς γνωστούς και πολύ περισσότερο την εμπειρία από την περίπτωση του αδερφού μου. Με αυτά και με τα άλλα, έπεισα και τη γυναίκα μου να μην ακυρώσουμε τα εισιτήρια που είχαμε, να επιστρέψουμε στα Γιάννινα, κάτι που τελικά αποδείχτηκε λάθος, εκ του αποτελέσματος.

Δύσκολες σκηνές καθημερινότητας

Ο Κώστας είναι γνωστός ειδικός γιατρός (εντερολόγος) στα Γιάννινα και πολύ καλός φίλος του αδερφού μου. Δεν ήταν καθόλου δύσκολο να κλείσουμε ραντεβού στο ιατρείο του, να κάνουμε τις απαραίτητες συζητήσεις και να λάβω τις σχετικές οδηγίες προετοιμασίας για την εξέταση. Όλα έγιναν σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα κι αυτό είχε μια θετική επίδραση στο ηθικό μου, που εν τω μεταξύ από την πληροφόρηση και από τα σχετικά με τον καρκίνο κείμενα που είχα διαβάσει, άρχισε να πέφτει

σημαντικά. Αναπτερώθηκε, λοιπόν, γρήγορα ύστερα από την πρώτη επαφή με τον γιατρό και η καθ' όλα φιλική συμπεριφορά του, (που έκανε σαν να με ήξερε από πολλά χρόνια, εξαιτίας βέβαια του αδερφού μου και φίλου του) μου έδωσε θάρρος κι έβλεπα την κατάσταση από τη θετική της πλευρά. «Δεν είμαι δα ο πρώτος και ο μοναδικός, που του τυχαίνει στη ζωή του να βρεθεί αντιμέτωπος με τον καρκίνο» σκέφτηκα και παρηγορήθηκα αμέσως. Ακολούθησα με κάθε λεπτομέρεια τις οδηγίες για την προετοιμασία της κολονοσκόπησης και φύγαμε αρκετά ευδιάθετοι από το ιατρείο του, υποσχόμενοι να είμαστε ακριβείς στο ραντεβού της επέμβασης.

Την Παρασκευή το πρωί, λίγο πριν τις δέκα η ώρα, ξεφύλλιζα από αμηχανία τα περιοδικά στην αίθουσα αναμονής του ιατρείου, το ίδιο που έκανε εν τω μεταξύ και η γυναίκα μου. Δεν άργησε να έρθει η σειρά μου και οδηγήθηκα στην αίθουσα εξετάσεων. Η βοηθός του μάλιστα μου έδωσε τις οδηγίες ύστερα από έναν πολύ ευγενικό χαιρετισμό στα Γερμανικά. Χάρηκα που άκουγα αυτή την οικεία για μένα γλώσσα σε ένα ιατρείο στα Γιάννινα από μια βοηθό, η οποία έφερνε μαζί της τις εμπειρίες ζωής κι εκπαίδευσης από τον γερμανικό χώρο. Ευχάριστες στιγμές αυτές, λίγο πριν τη νάρκωση.

Βγήκαμε από το ιατρείο του Κώστα, όπου έκανα την προγραμματισμένη κολονοσκόπηση. Μαζί μου μέσα στην αίθουσα εξετάσεων του ιατρείου, όπου και παρακολούθησε όλη τη διαδικασία, ήταν η γυναίκα μου. Βρισκόμουν σε ελαφρά νάρκωση και γι' αυτό δεν μπόρεσα να

παρακολουθήσω όλη τη διαδικασία, όπως το έκανα πολλές φορές αργότερα σε παρόμοιες εξετάσεις στη Γερμανία.

Από την εξέταση φάνηκε καθαρά ότι ο πολύποδας είχε μετατραπεί σε όγκο καρκίνου 8 εκατοστών. «Δυστυχώς, φίλε μου, πρέπει να εγχειριστεί ο όγκος, που έχεις στο παχύ έντερο, γιατί δεν μπορεί να γίνει με καυτηριασμό, όπως γίνεται στους πολύποδες» είπε ο Κώστας, μόλις συνήλθα από τη νάρκωση. Προσπάθησε να με καθησυχάσει με λόγια συμπόνιας, όπως κάνουν οι φίλοι σε τέτοιες περιπτώσεις. Εγώ, τον Κώστα τον έβλεπα όχι μόνο ως γιατρό, αλλά και ως φίλο του αδερφού μου και καλό δικό μου γνωστό.

Τότε, άρχισα σιγά σιγά να καταλαβαίνω ότι έμπαινα σε μια νέα κατάσταση, στην κατάσταση του ασθενούς. Ο όγκος έπρεπε να βγει το ταχύτερο δυνατόν και γι’ αυτό ήταν απαραίτητη μια επίσκεψη σε κάποιον χειρουργό. Ο Κώστας μου είπε δυο τρία ονόματα γιατρών από την πόλη μας, αλλά η επιλογή ήταν καθαρά δική μου υπόθεση. Αυτό θα με απασχολούσε πια από τώρα και πέρα. Επιλογή χειρουργού!

Με πολύ φιλικό τρόπο με αποχαιρέτησε ο Κώστας και κατευθύνθηκα προς τις σκάλες. Το πρόσωπό μου ήταν ανέκφραστο, σύμφωνα με αυτά που μου είπε η γυναίκα μου αργότερα. Μόλις κατεβήκαμε τα σκαλιά του ιατρείου, κατευθυνθήκαμε προς τη μικρή πλατεία μπροστά από τη βιβλιοθήκη της πόλης. Απέναντι από τη βιβλιοθήκη ήταν (και είναι νομίζω ακόμη) η γνωστή ψησταριά με τα φημισμένα σουβλάκια. Ήταν η ώρα που είχαν βγει από τη σχάρα τα πρώτα σουβλάκια και η μυρουδιά της τσίκνας έσπαζε κάθε μύτη περαστικού.

Σταματήσαμε και κοιταχτήκαμε, σαν να θέλαμε να πούμε «και δεν καθόμαστε να φάμε», αφού εγώ είχα δυο μέρες να βάλω κάτι στο στόμα μου, εκτός από το απαίσιο υγρό της προετοιμασίας για την κολονοσκόπηση. Η γυναίκα μου έγνεψε καταφατικά, αφού και η ίδια, από τη στεναχώρια και για λόγους συμπαράστασης δεν είχε βάλει κι εκείνη ούτε μπουκιά στο στόμα της, εκτός από το νερό που πάντα κουβαλούσε μαζί της σε ένα πλαστικό μπουκάλι.

Καθίσαμε σε ένα τραπεζάκι έξω από το μαγαζί, πάνω στη μικρή πλατεία κι αμέσως ήρθε το αφεντικό και πολύ ευγενικά μας καλησπέρισε κι έστρωσε το συνηθισμένο χάρτινο τραπεζομάντιλο βάζοντας και τα απαραίτητα μαχαιροπίρουνα.

Κοίταξα τη γυναίκα μου στα μάτια κι εκείνη μου έπιασε το χέρι σφίγγοντάς το δυνατά. Δεν άντεξα τη συγκίνηση κι ένα δάκρυ έτρεχε από τα μάτια μου. Δεν το σκούπισα, αλλά είπα με παράπονο στη γυναίκα μου, μήπως ήταν λάθος που δεν έκανα νωρίτερα κολονοσκόπηση, να προλάβω τον πολύποδα πριν εκείνος γίνει όγκος καρκίνου.

«Ό,τι και να πούμε τώρα είναι πια τελειωμένο, ό,τι έγινε έγινε και δεν αλλάζει. Θα πάμε στον γιατρό και θα κάνεις εγχείρηση. Τόσοι και τόσοι πάσχουν από την ίδια ασθένεια. Εγώ νομίζω πως όλα θα πάνε καλά. Ας φάμε τώρα και μετά βλέπουμε τι θα κάνουμε», μου είπε, σκουπίζοντας το δάκρυ από το πρόσωπό μου.

Τη στιγμή εκείνη ήρθε και το αφεντικό και βλέποντας τη σκηνή ρώτησε με πολύ ενδιαφέρον τι πρόβλημα υπάρχει. Στο άκουσμα της σύντομης απάντησης έδειξε μεγάλο ενδιαφέρον να μεσολαβήσει σε κάποιον γιατρό στο

πανεπιστημιακό νοσοκομείο της πόλης, που θεωρούνταν αυθεντία στο είδος του και ήταν μάλιστα και φίλος του, αφού πολύ συχνά ερχόταν εδώ στο κατάστημά του κι έτρωγε σουβλάκια. «Με όλο το θάρρος θα έρθεις να μου πεις τι αποφάσισες κι εγώ θα σας φέρω σε επαφή… μην στεναχωριέσαι, όλα θα περάσουν και θα γίνεις σύντομα καλά. Τα ποτά από μένα στο τραπέζι», είπε με την αυτοπεποίθηση ότι απέκτησε κιόλας μια οικειότητα που θεωρούσε ως συνέχεια μιας κατάστασης σίγουρης και καλά εξελισσόμενης.

Φάγαμε χωρίς να μιλήσουμε πλέον, γιατί ο καθένας μας έκανε μέσα του τις δικές του σκέψεις.

Η γυναίκα μου πολύ αργότερα μου διηγήθηκε πώς σκεπτόταν σε εκείνες τις πρώτες δύσκολες στιγμές που έπρεπε άμεσα να αντιμετωπιστεί αυτή η κατάσταση. Ακόμη και σήμερα δεν το έχει ξεπεράσει και ούτε καν θέλει να σκέφτεται τις ατελείωτες νύχτες τρόμου.

Εγώ ο ίδιος έκανα σκέψεις για πράγματα, που φεύγοντας από αυτόν εδώ τον κόσμο θα άφηνα ημιτελή κι ανεκπλήρωτα. Μέχρι τώρα δεν είχα σκεφτεί καθόλου τον θάνατο, γιατί η πόρτα του προς τον κάτω κόσμο μου φαινόταν ή φανταζόμουν ότι ήταν ακόμη κλειστή. Φανταζόμουν τον κόσμο που θα ερχόταν στην κηδεία μου, τους συγγενείς και φίλους να με κλαίνε ειλικρινά και κάποιους να παίρνουν μέρος στη νεκρώσιμη ακολουθία από κοινωνική συνήθεια. Εκείνο που με πείραζε περισσότερο ήταν που θα έδινε έτσι βαθύ πόνο και θλίψη στα παιδιά και στη γυναίκα μου. Ορισμένοι φίλοι θα αναλάμβαναν να εκφωνήσουν κάποιον λόγο παρηγοριάς και να κάνουν έτσι το κοινό να στεναχωρηθεί περισσότερο και τους στενούς συγγενείς και φίλους μου να κλαίνε.

Ύστερα θυμόμουν ότι η απόφασή μου ήταν να αποτεφρωθεί η σωρός μου και η τέφρα να σκορπιστεί σε διάφορα σημεία στο χωριό και στην πόλη, που έζησα και τόσο αγάπησα. Να όμως που, αν πέθαινα στην Ελλάδα, δεν υπήρχε η δυνατότητα της αποτέφρωσης και θα έπρεπε η σωρός μου να μεταβεί στη Βουλγαρία. Αν αυτό συνέβαινε στη Γερμανία, τότε θα ήταν απλή η διαδικασία και τα έξοδα πολύ λιγότερα για την οικογένειά μου.

Επιπλέον τι θα γίνονταν με τα κληρονομικά και τις εκκρεμότητες που τυχόν θα υπήρχαν; Τα παιδιά δεν ήθελαν ούτε να έρθουν και ούτε να έχουν σχέση με το χωριό, άρα δεν τους ενδιέφερε καθόλου η αποκτηθείσα περιουσία εκεί. Η γυναίκα μου δεν θα άφηνε ποτέ το σπίτι μας στη Γερμανία, για να έρθει να ζήσει σε ένα χωριό που λίγο πολύ δε συμπαθούσε ιδιαίτερα.

Όλες αυτές οι σκέψεις βασάνιζαν το μυαλό μου μέχρι που με πήρε ο ύπνος. Ονειρεύτηκα ότι όλα αυτά θα μπορούσα ακόμη να τα τακτοποιήσω. Να μιλήσω με τη γυναίκα και τα παιδιά μου και να τακτοποιήσουν τα γραφειοκρατικά των κληρονομικών λεπτομερειών, έτσι ώστε να μην έμενε πλέον καμιά εκκρεμότητα.

Επίσκεψη στον χειρουργό στα Γιάννινα

Ξύπνησα την άλλη μέρα αποφασισμένος να συζητήσω με τη γυναίκα μου για τα κληρονομικά και στη συνέχεια να αναζητήσουμε μαζί την καλύτερη λύση. Δεν μπορούσα όμως να ξεκινήσω αυτήν τη συζήτηση, προκαλώντας μεγαλύτερη ανησυχία στη γυναίκα μου με όλον αυτόν τον προβληματισμό και το άφησα για αργότερα. Τώρα έπρεπε να σχεδιαστεί με λεπτομέρεια η περαιτέρω πορεία, να συγκεντρωθούν πληροφορίες από γνωστούς και φίλους για ανάλογες καταστάσεις και να βρεθούν οι κατάλληλοι γιατροί για τη θεραπεία.

Πρώτα πρώτα, τηλεφώνησα στον φίλο μου γιατρό, τον Αλέξανδρο στην Αθήνα, που νοίκιαζε εδώ παλιότερα το σπίτι μας. Άλλωστε, είχε και την ειδικότητα του ογκολόγου και σίγουρα θα ήξερε πολύ καλύτερα από τον καθέναν τους γιατρούς στα Γιάννινα, που θα έπρεπε να επισκεφτώ. Στο τηλεφώνημά μου έδειξε τη φιλική του διάθεση να με βοηθήσει, αφού δεν το έκρυψε πως είχε στεναχωρηθεί από την πληροφορία ότι κι εγώ ήμουν ένας από τους πολλούς ασθενείς του, που έπασχαν από καρκίνο, την ασθένεια την οποία ο ίδιος τόσα χρόνια πολεμούσε με τις ακτινοθεραπείες. «Στα Γιάννινα είναι αυτός, αυτός κι εκείνος (μου είπε τα ονόματα) που είναι ειδικοί για την περίπτωσή σου. Θα μιλήσω εγώ πρώτα με τον Περικλή (ακτινολογικό, στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο) και θα πας πρώτα σε αυτόν, που πήγε στη θέση μου όταν έφυγα για την Αθήνα. Ο Βαγγέλης είναι το καλύτερο μαχαίρι (χειρουργός), αλλά θα θελήσει να σε σφάξει και οικονομικά, γι’ αυτό μίλα πρώτα με τον Θόδωρο (κοινός γνωστός μας) και τα ξαναλέμε, πριν πάρεις οποιαδήποτε απόφαση για το

νοσοκομείο και τον χειρουργό που θα χρειαστείς» μου είπε δείχνοντας πραγματικό ενδιαφέρον. Στο άκουσμα αυτών των πληροφοριών άρχισε να απαγκιστρώνεται και να εξαφανίζεται εκείνος ο κόμπος που είχε σταματήσει στον λαιμό μου και με έπνιγε από στιγμή σε στιγμή.

Η γυναίκα μου, που άκουγε την τηλεφωνική συνομιλία μου με τον γιατρό αισθάνθηκε ανακούφιση. «Υπάρχουν κι άλλοι άνθρωποι που θα συνδράμουν στην προσπάθειά μας» είπε, εννοώντας τον γιατρό και τους φίλους που προσπαθούσαν να έρθουν σε τηλεφωνική επικοινωνία μαζί μου, όταν έμαθαν για το περιστατικό μου.

Ήπιαμε καφέ, προσπαθώντας να βάλουμε κάτι στο στόμα μας, αν και τίποτε δεν ήθελε να κατεβεί, γιατί ο κόμπος που είχαμε και οι δυο μας στον λαιμό δεν επέτρεπε ελεύθερη κυκλοφορία.

«Εγώ λέω να αρχίσουμε από τον χειρουργό, τον Βαγγέλη, να δούμε τι θα μας πει και ποιες ενέργειες είναι απαραίτητες», πρότεινε η γυναίκα μου. «Άλλωστε σε αυτόν έκανε την επέμβαση κι ο Λάμπρος (αδερφός μου) και ξεπέρασε το πρόβλημα μια χαρά. Εκτός αυτού, πιστεύω, με τη φιλία που έχει με τον αδερφό σου, θα μας δεχτεί σίγουρα και θα κάνει το καλύτερο για σένα» συνέχισε με πειστικό λόγο η γυναίκα μου. Έτσι συμφωνήσαμε και οι δυο να πάμε στου Χατζηκώστα (το δεύτερο μεγάλο νοσοκομείο στα Γιάννινα), είχαμε άλλωστε και τη Ρένα εκεί, η οποία θα μας πληροφορούσε και θα μας βοηθούσε για τις απαραίτητες ενέργειες.

Πήγαμε, χωρίς να έχουμε κάποιο ραντεβού, κάναμε τις τυπικές γραφειοκρατικές διαδικασίες και περιμέναμε τη σειρά

μας. Μπήκαμε μέσα στην αίθουσα αναμονής του ιατρείου και μετά από ένα σύντομο, σχετικά, χρονικό διάστημα που περιμέναμε, μπήκαμε στον γιατρό. Ο γιατρός αγέλαστος, ανέκφραστος καθόλου συμπαθής. Μετά από την πρώτη ματιά στην εικόνα της κολονοσκόπησης, σχολίασε αμέσως βλοσυρά με ψόγο την αμέλειά μου να πάω νωρίτερα, έγκαιρα για προληπτικές εξετάσεις με τη γνωστή φράση «όποιος δεν κάνει προληπτικά τις απαραίτητες εξετάσεις, αυτά παθαίνει» θέλοντας να τονίσει ότι ο πολύποδας είχε αναπτυχθεί αρκετά και μόνο με εγχείρηση θα μπορούσε να αφαιρεθεί, ενώ αν είχα κάνει νωρίτερα τις εξετάσεις μπορεί να τον ανακαλύπταμε ως πολύποδα και να ξεμπερδεύαμε πολύ εύκολα. Τώρα όμως είναι αρκετά αργά και πρέπει να γίνει επέμβαση.

Η εγχείρηση ήταν προβληματική αφενός εξαιτίας του μεγέθους του όγκου και αφετέρου της θέσης του. Περίπου 8 εκατοστά το μέγεθος, αλλά η θέση του ήταν στο 7^{ο} εκατοστό του ορθού, πράγμα που ίσως να μην μπορούσε να λειτουργήσει ο πρωκτός και θα χρειαζόταν παρά φύση έξοδος.

Δεν το κρύβω ότι στεναχωρήθηκα περισσότερο με την παρατήρηση του γιατρού για την αμέλεια ή καθυστέρησή μου, παρά για τις δυσκολίες της εγχείρησης, καθώς θα χρειαζόταν σμίκρυνση του όγκου με ακτινοβολίες και φυσικά ένα καλό νυστέρι. Στεναχωρήθηκα κι έριξα το φταίξιμο στον εαυτό μου και πολύ περισσότερο με τον τρόπο που με «μάλωσε», ενώ όπως έμαθα αργότερα και ο ίδιος προσωπικά είχε αντιμετωπίσει ακριβώς μια τέτοια περίπτωση. Εγώ και να το ήξερα τότε ότι κι ο ίδιος είχε κάνει το ίδιο με μένα λάθος, δεν θα μπορούσα να τον «μαλώσω». Αυτός ήταν τώρα η εξουσία και είχε τον επάνω λόγο.

Η τελική πρόταση του γιατρού ήταν να πάω στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο και να κάνω εκεί τις ακτινοθεραπείες και χημειοθεραπείες για σμίκρυνση του όγκου και μετά να ξαναπάω στον ίδιο να συζητήσουμε για την εγχείρηση.

Η γυναίκα μου νευρίασε περισσότερο από μένα με τη συμπεριφορά του γιατρού κι αυτόματα συμφωνήσαμε να αναζητήσουμε κάποιον άλλον χειρουργό, όταν θα φτάναμε σε αυτό το σημείο. Θα ζητούσαμε πληροφορίες και για τους άλλους χειρουργούς στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο και στην ανάγκη σε άλλη πόλη, Αθήνα ή Θεσσαλονίκη, όπως συνήθιζαν αρκετοί Γιαννιώτες να πηγαίνουν. Αλλά, όπου και να πας, το σίγουρο είναι ότι θα χρειαστεί μια νέα, επίκαιρη εικόνα, μια μαγνητική από τα σχετικά ακτινολογικά κέντρα της πόλης μας. Ξεκινήσαμε από το Ιπποκράτειο, εκεί κοντά στο Παλλάδιο, για να είμαστε καλά προετοιμασμένοι, πηγαίνοντας στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο.

Το απόγευμα ήρθε στο σπίτι μας κι ο Λάμπρος μαζί με τον άλλο τον αδερφό μου, τον Κώστα κι ανοίξαμε τη γνωστή συζήτηση. Ο Λάμπρος επέμενε ότι ο Βαγγέλης είναι καλός χειρουργός, ο καλύτερος στα Γιάννινα και δεν είναι αλήθεια όλα αυτά που λένε ότι θέλει πολλά χρήματα κ.λπ. Ο ίδιος δεν είχε δώσει «ούτε δεκάρα» για φακελάκι, όπως ισχυρίστηκε, παρά του έκανε δώρο ένα αρνί. Τέτοια «αλισβερίσια» γίνονται και είναι συνηθισμένα μεταξύ των γιατρών και ασθενών. Το γνωστό «φακελάκι» μπορεί να είναι όχι οπωσδήποτε σε χρήμα, αλλά σε κάποιο είδος.

Τελικά είπαμε, να δούμε και τι θα μας πουν στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο, που θα έπρεπε να επισκεφθούμε οπωσδήποτε για τις σχετικές θεραπείες. Θα πηγαίναμε στον Περικλή, στο ακτινολογικό κι αυτός, ως παλιός γνωστός και φίλος του φίλου μου, θα μας έδινε τις απαραίτητες πληροφορίες για τα περαιτέρω. Πάνω σε αυτό συμφωνήσαμε όλοι στην οικογένεια, η γυναίκα μου, εγώ και τα αδέρφια μου και η ομοφωνία μας για την επίσκεψη στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο, είχε πλέον οριστικοποιηθεί. Όσο για τον χειρουργό, θα το ψάχναμε ακόμα και με τον φίλο μας το φαρμακοποιό, τον Θόδωρο.

Την επόμενη μέρα πήγαμε στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο, χωρίς να έχουμε ραντεβού. Στην υποδοχή κάναμε όλες τις απαραίτητες γραφειοκρατικές διαδικασίες. Πήραμε πρώτα ραντεβού στην ογκολογική κλινική, να με δει ο υπεύθυνος γιατρός, για το σχεδιασμό των ακτινοβολιών και για να προγραμματιστούν και οι χημειοθεραπείες.

Πολύς κόσμος στην αίθουσα αναμονής εκεί, στην ογκολογική κλινική και υπήρχε πράγματι μια απογοήτευση για τον «χαμένο» χρόνο και για τη σειρά, που δεν ήξερες πότε θα έρθει. Ο καθένας είχε δικαίωμα να ελπίζει ότι θα είναι ο επόμενος και ο καθένας από μας είχε το δικαίωμα να πιστεύει ότι η περίπτωσή του ήταν «μοναδική» κι επείγουσα. Υπομονή ήταν το ζητούμενο.

Αφού κάποτε ήρθε και η σειρά μου να με δει ο Περικλής (αυτός ήταν ο υπεύθυνος της ακτινολογικής κλινικής) κι αφού ανταλλάξαμε τις απαραίτητες φράσεις φιλοφρόνησης και γνωριμίας, κοίταξε την «επίκαιρη» μαγνητική εικόνα, που είχαμε μαζί μας και είπε με κάποια

σιγουριά στην εκφορά του λόγου του: «Είσαι σε καλά χέρια, φίλε! Σε έξι μήνες δεν θα θυμάσαι τίποτε από αυτή την περιπέτεια. Θα φροντίσω εγώ να γίνει γρήγορα ο σχεδιασμός της ακτινοθεραπείας και θα έρθω σε επαφή με την ογκολογική για τις χημειοθεραπείες. Υπομονή και το κεφάλι ψηλά. Όλα θα πάνε καλά! Θα αρχίσουμε πολύ σύντομα, το συντομότερο δυνατόν»!

Ο σχεδιασμός της ακτινοθεραπείας δεν άργησε να προγραμματιστεί. Μια ομάδα από ειδικούς γιατρούς και τεχνικούς ακτινολόγους και χειριστές των μηχανημάτων με έβαλαν στο ειδικό κρεβάτι. Πήρε κάποιον χρόνο μέχρι που να «γράψουν» επάνω στο σώμα μου τα απαραίτητα σημάδια στα οποία θα προσανατολίζονταν το μηχάνημα, ο σχετικός επιταχυντής, όπως τον έλεγαν. Αυτή η διαδικασία, προετοιμασία κόστισε 320 ευρώ, τα οποία λέει δεν αναλαμβάνει το ταμείο. Σε τέτοιες περιπτώσεις κανείς δε σκέπτεται τα χρήματα, είτε τα έχει, είτε όχι, θα τα διαθέσει. «Τι αξία έχει το χρήμα μπροστά στην υγεία», που λέει και ο θυμόσοφος λαός, δίνοντας έτσι την ευκαιρία και τη δικαιολογία σε ένα μέρος από το ιατρικό και παραϊατρικό προσωπικό να θησαυρίζει με τα πρόσθετα εισοδήματα σε στιλ «φακελάκι».

Η διαδικασία αυτής της προετοιμασίας και του απαραίτητου «σχεδιασμού» κράτησε αρκετή ώρα και τακτοποιήθηκαν οι λεπτομέρειες και προγραμματίστηκαν αναλυτικά οι ώρες που θα γίνονταν οι θεραπείες. Το πρόγραμμα των θεραπειών ήταν τέτοιο ή οργανώθηκε έτσι, ούτως ώστε όταν έκανα πρώτα χημειοθεραπεία να πήγαινα στη συνέχεια για ακτινοθεραπεία ή το αντίθετο, να γίνονται και οι δυο θεραπείες την ίδια μέρα δηλαδή. Είκοσι πέντε ραντεβού συνολικά για την ολοκλήρωση του κύκλου των θεραπειών, που ποτέ δεν ολοκληρώθηκε!

Ακτινοθεραπείες και χημειοθεραπείες

Μετά από χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπεία, είναι αλήθεια ότι χρειάζονται χρόνια για να αποκατασταθεί το ταλαιπωρημένο σώμα σου, να συνέρθεις και να νιώσεις ξανά ζωντανός. Με τις παρενέργειες της χημειοθεραπείας και της ακτινοβολίας, που έχει ο καθένας σε διαφορετικό βαθμό και σε διαφορετική ένταση, δεν θα επιστρέψεις ποτέ στο 100 % του εαυτού σου, όπως ήσουν κάποτε. Αυτό συμβαίνει λόγω της αποδυνάμωσης του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως λένε οι ειδικοί και εξαιτίας των μικροπροβλημάτων, που δημιουργούνται από τις παρενέργειες, τα οποία αναπόφευκτα παραμένουν ως αρνητικά κατάλοιπα στον οργανισμό.

Σίγουρα μετά από την περιπέτεια της υγείας με τον καρκίνο, πέρα από τα κατάλοιπα που θα σου αφήσουν οι παρενέργειες των θεραπειών, αν την ξεπεράσεις και παραμείνεις στη ζωή, αναθεωρείς αρκετά πράγματα και συνήθειες της καθημερινότητας. Σε αυτές τις πιο δύσκολες στιγμές συνειδητοποιείς ποιοι είναι οι πραγματικοί φίλοι σου ή οι άνθρωποι που σε εκτιμούν πραγματικά, εκτός βέβαια από τους άμεσους συγγενείς σου, γυναίκα, παιδιά, που θεωρούνται δεδομένοι.

Ο καρκίνος είναι ένας πολύ επεμβατικός και καταστροφικός εχθρός του σώματός μας. Πολλές φορές είναι σε θέση να το καταστρέψει εντελώς, στέλνοντας τον «άτυχο ασθενή» στον άλλον κόσμο. Οι θεραπείες αποτελούν ένα είδος παράτασης της ζωής τους καθενός μας και ποικίλουν από περίπτωση σε περίπτωση τόσο σε χρονική διάρκεια, όσο και στην ποιότητα της ζωής μετά τις θεραπείες. Μετά το τέλος της θεραπείας, το σώμα παραμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα κατεστραμμένο. Η αποκατάσταση από τη ζημιά που προκαλείται από τη θεραπεία της νόσου είναι μια πολύ μακρά διαδικασία αποθεραπείας. Τα ταμεία ιατροφαρμακευτικής

περίθαλψης στη Γερμανία αναλαμβάνουν τα έξοδα, ύστερα από συγκεκριμένες προτάσεις των θεραπόντων γιατρών.

Χαρακτηριστικό εδώ είναι ο πολύς χρόνος που χρειάστηκε για να μπορέσω να ανακτήσω τις απαραίτητες δυνάμεις, ώστε να λειτουργώ κατά κάποιον τρόπο, έστω και ελλειμματικά όπως και παλιότερα. Αν και δεν νομίζω να το πέτυχα, όπως ευχόμουν συνέχεια και παρά τις πολλές και διάφορες προσπάθειες διατροφής και άσκησης, εντούτοις πιστεύω ότι κατάφερα τουλάχιστον να έχω μια κάπως υποφερτή ποιότητα ζωής. Τι δεν έφαγα, βασιλικό πολτό, τροφή αστροναυτών, «βόμβες» με θερμίδες, βιολογικά φρούτα και λαχανικά δεν δοκίμασα! Όπως αποδείχτηκε μετά από πολλά χρόνια, όλο αυτό το χρονικό διάστημα ο καρκίνος περνούσε καλά μαζί μου, δεν με ενοχλούσε και δεν είχα την αίσθηση ότι ήταν μέσα μου. Αν και οι γιατροί με διαβεβαίωσαν ότι αυτός ο πρώτος καρκίνος είχε εξαφανιστεί, ύστερα από τόσους προσωπικούς αγώνες και προσπάθειες της ιατρικής επιστήμης, εντούτοις δεν ήρθε με ίδιο πρόσωπο και στα ίδια όργανα, αλλά, όπως θα διηγηθώ παρακάτω, εμφανίστηκε σε άλλα μέρη και όργανα του σώματος, όπως ακριβώς μου είχε πει ένας από τους μεγάλους χειρουργούς στη Γερμανία «αυτόν τον καρκίνο στο έντερο τον εξαφανίσαμε και καθαρίσαμε όλη την περιοχή γύρω. Από αυτόν δεν κινδυνεύεις πια, εκτός αν εμφανιστεί νέος σε κάποιο άλλο όργανο του σώματός σου». Προφητικά λόγια!

Όλοι πρέπει να καταλάβουμε ότι ο καρκίνος δεν είναι μεταδοτικός, άρα μπορούμε, χωρίς πρόβλημα, να συμπαρασταθούμε στα πρόσωπα που νοσούν από καρκίνο. Πόσες φορές έχουμε ακούσει άλλους να λένε: «Αν χρειαστείς κάτι, μη διστάσεις να μου τηλεφωνήσεις, θα είμαι εκεί να σε βοηθήσω». Είναι πολλοί αυτοί που «κρατούν τον λόγο τους» και αρκετοί αυτοί που τον ξεχνούν μόλις κλείσουν το τηλέφωνό τους. Η εγκάρδια και ειλικρινής συμπαράστασή μας

στους ασθενείς, με τον ενεργό τρόπο του έργου και του λόγου, τους βοηθά να αντεπεξέλθουν ευκολότερα στις δύσκολες στιγμές που περνούν.

Είναι αλήθεια ότι εγώ έμπαινα για πρώτη φορά σε ένα ελληνικό νοσοκομείο, ως ασθενής και μάλιστα πάσχοντας από μια αρρώστια που κανένας δεν θέλει ούτε το όνομά της να πει. Στη Γερμανία παρόμοια εμπειρία όταν «έβγαλα» τις αμυγδαλές, αλλά στην Ελλάδα δεν είχα ποτέ την «τύχη και την ευκαιρία» να νοσηλευτώ. Άρα ήταν δικαιολογημένη η απορία και η αγωνία μου για την παραμονή μου εκεί. Ανακουφισμένος άκουσα τον ειδικό γιατρό να λέει ότι οι προγραμματισμένες χημειοθεραπείες και ακτινοθεραπείες θα γίνονται την ίδια μέρα και με την ολοκλήρωσή τους θα πήγαινα στο σπίτι μέχρι το επόμενο ραντεβού. Αυτό δεν ακούστηκε καθόλου άσχημο, αφού θα μπορούσα να αποφύγω τη διανυκτέρευση στο νοσοκομείο, για την οποία έτσι κι αλλιώς είχα αντίθετη και αρνητική άποψη.

Η πρώτη χημειοθεραπεία ήταν τη Δευτέρα στις δέκα, ενώ η ακτινοθεραπεία θα γινόταν αμέσως μετά, την ίδια μέρα στις 11 και μισή. Πηγαίνοντας στη γραμματεία των αδερφών νοσοκόμων άκουσα με έκπληξη να μου λένε «βρες ένα άδειο κρεβάτι στην αίθουσα 206 και ξάπλωσε, η αδερφή θα έρθει αμέσως». Η αίθουσα είχε κρεβάτια πολυθρόνες, αυτά που λέμε «αεροπορικού τύπου» και προσαρμόζονται στο σώμα σου. Όλα ήταν καθαρά και καλυμμένα με χαρτί μιας χρήσης. Ήταν κι άλλοι ασθενείς εκεί. Άλλοι είχαν έναν ορό στην «πεταλούδα» τους ή περίμεναν τη σειρά τους όπως εγώ. Πεταλούδα λέμε τη βελόνα που μπαίνει ως καθετήρας στη φλέβα του/της ασθενούς κι έχει προσωρινό χαρακτήρα,

χρησιμοποιείται για τη χημειοθεραπεία της ημέρας. Μετά την έγχυση του υγρού φαρμάκου, απομακρύνεται. Για συνεχείς εγχύσεις και προς αποφυγή των συχνών κι επώδυνων καθετήρων, μπορεί να εμφυτευτεί στον/στην ασθενή ειδικός καθετήρας, που απλά το λέμε πορτ (ενδαγγειακός καθετήρας, αναλυτική περιγραφή στο κεφάλαιο χημειοθεραπείες).

«Έπιασα» κι εγώ μια από αυτές τις καρέκλες, την προσάρμοσα στο σωματότυπό μου και περίμενα τη νοσοκόμα, η οποία δεν άργησε να έρθει και να με αναζητήσει με το όνομά μου. Μου προσάρμοσε μια πεταλούδα στο αριστερό χέρι και μου συνέδεσε τον ορό, ο οποίος έγραφε μεν το όνομά μου, δεν είχε όμως χαρακτηριστικά του περιεχομένου. Σε σχετική ερώτησή μου η νοσοκόμα απάντησε βαριεστημένα ότι «είναι ορός χημειοθεραπείας. Για περισσότερες πληροφορίες να ρωτήσετε τον γιατρό σας», είπε με σοβαρό ύφος κι απομακρύνθηκε βιαστικά, αφού ήταν τόσοι πολλοί οι ασθενείς που τη φώναζαν και την ήθελαν κοντά τους. Τρελοκομείο, σκέφτηκα! Ποιος είναι ασθενής εδώ μέσα και ποιοι είναι συνοδοί δεν είναι εύκολο να τους ξεχωρίσεις. Οι άνθρωποι με τις λευκές ποδιές, γιατροί ή νοσοκόμοι ήταν ελάχιστοι και δεν τους έβλεπες εύκολα, παρά μόνο όταν πήγαινες στο σχετικό γραφείο. Αν ήσουν τυχερός, θα έβρισκες κάποια νοσοκόμα να είναι σκυμμένη σε κάτι φακέλους, να ψάχνει και να σημειώνει ασταμάτητα. Πού να βρεθεί όρεξη να μιλήσει και στους ανθρώπους που ασταμάτητα έθεταν ερωτήσεις για το ένα ή άλλο πράγμα.

Η διαδικασία με τον ορό δεν θα πρέπει να κράτησε περισσότερο από είκοσι λεπτά και περνώντας ευκαιριακά η νοσοκόμα, χωρίς να πει τίποτε με απελευθέρωσε, βγάζοντας

την πεταλούδα από το χέρι, βάζοντας έναν επίδεσμο στην οπή για να αποφευχθεί τυχόν αιμορραγία. «Μπορείτε να φύγετε» είπε βιαστικά. Έφυγα και πήγα με τη γυναίκα μου στην καφετέρια του νοσοκομείου, να πιούμε κάτι, γιατί διψούσα πολύ. Στις ερωτήσεις της γυναίκας μου απάντησα ότι «δεν κατάλαβα σχεδόν τίποτε, εκτός από το τσίμπημα της βελόνας. Αν είναι πάντα έτσι δεν είναι και τόσο τραγικό να κάνεις χημειοθεραπεία» είπα σχεδόν απελευθερωμένος από την πρώτη σκέψη μου και απορία για το είδος αυτό της θεραπείας.

Είχαμε ακόμη σχεδόν σαράντα λεπτά στη διάθεσή μας μέχρι το επόμενο ραντεβού στο ακτινολογικό. Πήρα μια παγωμένη λεμονάδα και την ήπια μονορούφι. Η γυναίκα μου πήρε τον στραγγιστό καφέ που έπινε συνήθως. Η συζήτηση ήταν περιορισμένη στις εμπειρίες της πρώτης θεραπείας, αλλά μπήκαμε και στο θέμα «πληροφόρηση παιδιών» που ήταν στη Γερμανία κι ακόμα δεν είχαν μάθει με λεπτομέρειες τι ακριβώς συνέβαινε με την υγεία μου. «Το καλό και σωστό θα είναι να τους πεις όλη την αλήθεια, για να μην το μάθουν από αλλού. Πλησιάζουν και οι διακοπές και θα έρθουν στην Ελλάδα. Να είναι προετοιμασμένοι ψυχολογικά. Αν θέλεις μπορώ να το πω εγώ, αλλά καλύτερα να τους μιλήσεις εσύ» με παρότρυνε με ήρεμο ύφος η γυναίκα μου. Δεν είχα αντίρρηση να τους πάρω στο τηλέφωνο και να τους εξιστορήσω με κάθε λεπτομέρεια τι ακριβώς μου συμβαίνει. Έτσι κι έγινε, όταν επιστρέψαμε στο σπίτι. Κοίταξα το ρολόι και διαπίστωσα ότι είχε πλησιάσει η ώρα να πάμε στο υπόγειο, όπου ήταν τα μηχανήματα για τις ακτινοθεραπείες. Δεν έπρεπε να πάμε καθυστερημένοι. Η διαδρομή δεν ήταν μεγάλη, αλλά για καλό και για κακό ας ήμασταν γρηγορότερα, παρά αργότερα στην αίθουσα αναμονής. Το θυμόμουν αρκετά καλά πού ακριβώς ήταν, αν και υπήρχαν αρκετές ταμπελίτσες που σε οδηγούσαν προς το «ακτινολογικό εργαστήριο». Είχα πάει εκεί, γιατί είχε γίνει ο

προγραμματισμός και το «σημάδεμα» στο σώμα μου. Στην υποδοχή του εργαστηρίου με τον επιταχυντή, ήταν αρκετοί στη σειρά, που ήθελαν να εξυπηρετηθούν από την καλόκαρδη υπάλληλο. Ευτυχώς δεν υπήρχαν δυσκολίες και όλα ήταν αρκετά καλά προγραμματισμένα, γι' αυτό έτρεχαν όλα στην ώρα τους. Δεν άργησε να έρθει η σειρά μου κι έδωσα τη σχετική καρτέλα των προγραμματισμένων θεραπειών. «Περιμένετε και θα σας φωνάξουμε» ήταν η συνηθισμένη οδηγία, που δεχόμασταν παντού, όπου είχαμε να κάνουμε με την αναμονή. Πραγματικά δεν άργησαν να με φωνάξουν, οδηγήθηκα στη μεγάλη σκοτεινή αίθουσα, που ήταν γεμάτη με διάφορα άσπρα και παράξενα μηχανήματα και πήρα τη θέση στο μεγάλο κρεβάτι του επιταχυντή, αφού είχα βγάλει τα ρούχα μου, όπως έπρεπε να κάνω.

Ο τεχνικός, βλέποντας τα σημάδια του σχεδιασμού, επιβεβαίωσε την ταυτότητά μου και με έβαλε στη σωστή θέση. «Μείνετε ακίνητος σε αυτή τη θέση» είπε και βγήκε από την αίθουσα, Τώρα άκουγα τις οδηγίες του από το μεγάφωνο επάνω από το μηχάνημα. «Προσοχή, μείνετε ακίνητος, παρακαλώ» επανέλαβε και πάτησε το σχετικό κουμπί έναρξης της διαδικασίας. «Έριξε» τη σχετική ακτινοβολία στο συγκεκριμένο μέρος. Ακούστηκε κάτι απροσδιόριστο για μένα από το μηχάνημα, αλλά δεν κατάλαβα τίποτε και η όλη διαδικασία κράτησε ελάχιστα. Ο χρόνος προσαρμογής του σώματός μου ήταν το δυσκολότερο κομμάτι και κράτησε κάποιο χρονικό διάστημα. «Σηκωθείτε, ντυθείτε και πηγαίνετε μπροστά στη γραμματεία να ενημερώσουν την ταυτότητα προσέλευσής σας για σήμερα».

Έδωσα την ταυτότητα με τις ημερομηνίες των ακτινοθεραπειών και η γραμματέας εκεί έγραψε την ημερομηνία και τη σφράγισε επάνω στην υπογραφή της, θυμίζοντάς μου το επόμενο ραντεβού.

Χαλασμένος επιταχυντής

Το επόμενο πέμπτο ραντεβού ήταν την Παρασκευή για χημειοθεραπεία στις έντεκα και αμέσως μετά ακτινοθεραπεία. Η χημειοθεραπεία έγινε όπως και οι προηγούμενες. Ψεκάστε, σκουπίστε, τελειώσαμε. Σου βάζουν τόσο φάρμακο μέσα σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα, χωρίς να εξετάσουν το αίμα, για παράδειγμα, γενικά τις προϋποθέσεις, αν ο οργανισμός σου είναι σε θέση να το δεχτεί όλο αυτό το φάρμακο μέσα σε ένα τέταρτο της ώρας. Εκτός κι αν αυτό το φάρμακο είναι ακίνδυνο για τον οργανισμό, πράγμα που είναι δύσκολο να το πιστέψουμε.

Πήγα σχετικά νωρίτερα από την προγραμματισμένη ώρα, αφού έτσι κι αλλιώς είχα μέχρι τώρα την τύχη να μην περιμένω για πολλή ώρα, όταν μάλιστα ήταν την τελευταία μέρα της εβδομάδας. Ο γιατρός υπηρεσίας, ο κοντούλης με τα στραβά πόδια και με το χαμόγελο στα χείλη με χαιρέτησε πολύ φιλικά, αφού ήξερε πια τη φιλική μου σχέση με τον προϊστάμενό του διευθυντή της κλινικής. «Δυστυχώς σήμερα θα πρέπει να συνεχίσουμε την ακτινοθεραπεία στον διπλανό θάλαμο, στον παλιό επιταχυντή, γιατί ο καινούριος έχει κάποιο πρόβλημα. Η ίδια διαδικασία είναι …», μου είπε «και δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα».

Φυσικά και δεν είχα πρόβλημα να κάνω στον παλιό επιταχυντή τη σημερινή θεραπεία. Άλλωστε επιταχυντής ο ένας, επιταχυντής κι ο άλλος, σκέφτηκα. Τι θα μπορούσα, άλλωστε, να προβάλλω στην εντολή του γιατρού; Ακολούθησα την εντολή του και πήγα στην απέναντι αίθουσα με τον παλιό επιταχυντή. Ο τεχνικός με πήρε στη σειρά μου με πολύ ευγενική συμπεριφορά και με πολύ λίγα λόγια.

Η αλήθεια είναι ότι η θέση εξέτασης, το συγκεκριμένο δερμάτινο κρεβάτι που έπρεπε να ξαπλώσω, διέφερε ως προς την παλαιότητά του. Ξάπλωσα όπως ήταν σχεδιασμένο στο καινούριο μηχάνημα. Η διαδικασία δεν κράτησε περισσότερο από ένα τέταρτο. Περισσότερο καθυστερούσαμε μέχρι να βρει ο τεχνικός τη σωστή θέση και να βάλει στο μηχάνημα τα δικά μου δεδομένα. Τεχνικά πράγματα, που συνήθως δεν δίνουμε σημασία, αφού είναι «δική τους δουλειά». «Τελειώσαμε» είπε ο τεχνικός, «μπορείτε να ντυθείτε και να φύγετε. Καλό Σαββατοκύριακο», μου είπε πολύ ευγενικά.

Βγήκα και πήγα πάλι στον γιατρό με τα στραβά πόδια. Με ρώτησε φιλικά πάντα «πώς πήγα με την ακτινοθεραπεία» και μου ευχήθηκε καλό Σαββατοκύριακο. Εγώ ζήτησα να μάθω «τι θα κάνω αν παρουσιαστούν το Σαββατοκύριακο παρενέργειες» κι αυτός με καθησύχασε, λέγοντας «δεν υπάρχει περίπτωση να παρουσιαστεί κάτι, αλλά σε κάποια τέτοια περίπτωση, πάρε αυτά εδώ που σου γράφω στη συνταγή». Αυτό το φάρμακο ήταν κάτι σαν ασπιρίνη, με ένα ευρώ πήρα τέσσερα χαπάκια.

Έφυγα κατακουρασμένος από τις θεραπείες, αλλά πολύ χαρούμενος, αφού μέχρι τότε δεν είχα καμία παρενέργεια και το Σαββατοκύριακο ήταν πολλά υποσχόμενο μπροστά μου. Οδήγησα μάλιστα μόνος μου το αυτοκίνητο, σαν να μην είχε συμβεί τίποτε, παρόλο που στον οργανισμό μου είχα δεχτεί τόσα «δηλητήρια» με τη χημειοθεραπεία και τόση ακτινοβολία από τις ακτινοθεραπείες. Φτάνοντας κοντά στο σπίτι, η γυναίκα μου είχε την ιδέα, πριν καθίσουμε για φαγητό στο εστιατόριο, να πάρουμε και τα φάρμακα που μας έγραψε ο γιατρός. Καθίσαμε και φάγαμε με μεγάλη όρεξη, χαιρετίσαμε τους παριστάμενους γνωστούς και φύγαμε για μεσημεριανή ξεκούραση.

Οι πρώτες παρενέργειες στο μπαλκόνι

Έφτασα στο σπίτι με ήσυχη τη συνείδησή μου ότι δεν θα έχω προβλήματα και κυρίως που ξεπέρασα και σήμερα τις δυο θεραπείες κι έφτασα ήδη στις πέντε συνολικά. Μέχρι το τέλος ήταν πολύ μακρύς ο δρόμος, αλλά τουλάχιστον πήγαινα καλά.

Κοιμήθηκα αρκετά καλά, έτσι εξαντλημένος που ήμουν από την αναμονή στο νοσοκομείο και από τη μεγάλη κούραση.

Την άλλη μέρα, το Σάββατο, ο καιρός ήταν πολύ καλός και καθίσαμε στο μπαλκόνι να φάμε. Φάγαμε με όρεξη και δεχτήκαμε μάλιστα κι επισκέπτες. Οι συγγενείς και φίλοι είχαν μάθει ήδη για την περιπέτεια υγείας μου κι από ενδιαφέρον κι αγάπη ήθελαν να μαθαίνουν συνέχεια για την πορεία μου.

Το απόγευμα, μετά τον μεσημβρινό ύπνο, θέλαμε να πιούμε καφέ στη βεράντα, όταν έπεσε αρκετά ο ήλιος. Συζητώντας πάντα γύρω από την ασθένεια κι αν θα πρέπει να ειδοποιήσουμε τα παιδιά μας στη Γερμανία, έτσι άθελά μου έβαλα το χέρι μου στα μακριά μαλλιά μου και διαπίστωσα ότι μια τούφα έμειναν στα χέρια μου, προς μεγάλη έκπληξη τόσο δική μου όσο και της γυναίκας μου. Ήξερα ότι με τη χημειοθεραπεία πέφτουν τα μαλλιά των ασθενών, αλλά δεν πίστευα ότι θα έπεφταν έτσι όλα μαζί. Να μην τα πολυλογώ μέσα σε δυο ώρες δεν είχα πλέον μαλλιά στο κεφάλι.

Στην αρχή το πήρα λίγο στο αστείο, κάνοντας χιούμορ, περισσότερο να ανακτήσω θάρρος και να μην στενοχωρηθεί και η γυναίκα μου.

«Αυτό θα πει ότι με έπιασαν οι θεραπείες και θα γίνω καλά», είπα εγώ, αλλά η γυναίκα μου έμεινε ανέκφραστη, μάλλον περισσότερο έμοιαζε στεναχωρημένη.

Μάζεψε τα μαλλιά από το πάτωμα της βεράντας και με συμβούλεψε να βάλω ένα μαντίλι στο κεφάλι για να διορθώσω λίγο την εμφάνισή μου. Θα πρέπει να ήταν πέρα από αστεία, πολύ αποκρουστική η εμφάνιση που παρουσίαζα χωρίς μαλλιά. Ακόμη κι εγώ ο ίδιος δεν ανεγνώριζα τον εαυτό μου. Μόνο κατά τη στρατιωτική θητεία μου, όταν πρωτοπαρουσιάστηκα, είχα γουλί το κεφάλι.

Πήγα και στάθηκα μπροστά στο μεγάλο καθρέφτη του μπάνιου, άναψα και όλα τα φώτα, μάλιστα, για να βλέπω καλύτερα. Έβγαλα με την ηλεκτρονική μηχανή κάποιες φωτογραφίες, περισσότερο να τις βλέπω αργότερα και να θυμάμαι, σκέφτηκα. Κοιτάζοντας το «φαλακρό» κεφάλι μου διαπίστωσα ότι είχα μια μεγάλη ουλή, τραύμα των παιδικών μου χρόνων. Το είχα ξεχάσει εντελώς, αφού τα μακριά μαλλιά που πάντοτε είχα, μου το κάλυπταν.

Θυμήθηκα τότε πώς τραυματίστηκα και πώς την έκανα αυτή την ουλή. Θυμάμαι τον πετροπόλεμο που παίζαμε παιδιά και πώς μια πέτρα αντιπάλου παίχτη μου άνοιξε το μαλακό οστό της κεφαλής, λίγο πιο πάνω από το μέτωπο. Έτρεξε αρκετό «ζουρλό» αίμα, όπως λέγαμε τότε σε ανάλογους τραυματισμούς. Μου σταμάτησαν το αίμα με κάποια πρακτικά γιατροσόφια της εποχής εκείνης, που με τον καιρό «έθρεψε» κι έκλεισε η πληγή, αλλά έμεινε για πάντα αυτό το σημάδι που έχω ακόμη στο κεφάλι μου. Βλέποντάς το λοιπόν, θυμήθηκα την ιστορία και τη διηγήθηκα στη γυναίκα μου, περισσότερο να ξεφύγουμε από τις έμμονες ιδέες της

«ανιάτου» ασθένειας που μπορεί να έχει κάποιος από τη μια στιγμή στην άλλη.

Η γυναίκα μου άκουγε ή έδειχνε ότι άκουγε με προσοχή τη διήγησή μου και από τη μια ιστορία στην άλλη, διηγηθήκαμε πολλές από τα παιδιά μας χρόνια, φτάνοντας μάλιστα μέχρι τα πρόσφατα χρόνια. Εξιστορήσαμε πολλές στιγμές από το παρελθόν μας, μέχρι που ξεχαστήκαμε και το διασκεδάζαμε μάλιστα.

«Σε όλους πέφτουν τα μαλλιά όταν κάνουν χημειοθεραπεία» είπε η γυναίκα μου. «Δεν είναι τίποτε άλλο από μια παρενέργεια της θεραπείας και μη φοβάσαι, τα μαλλιά θα ξαναβγούν». «Αυτό να είναι μόνο το αποτέλεσμα της παρενέργειας και τι καλό στον κόσμο» είπα εγώ παίρνοντας θάρρος για την εξέλιξη της θεραπείας μου.

Αν ήταν αυτό μόνο το αποτέλεσμα της παρενέργειας, ποιος θα είχε πρόβλημα; Δυστυχώς την άλλη μέρα, Κυριακή, η κατάσταση επιδεινώθηκε. Άρχισα να ιδρώνω, να κρυώνω, να θέλω ύπνο, να έχω τάσεις για εμετό, να μην μπορώ να σταθώ στα πόδια μου, ξαπλωμένος νόμιζα ότι είμαι μεθυσμένος και το κυριότερο είχα την εντύπωση ότι μέσα στο στόμα μου είχα ξυραφάκια και δεν μπορούσα να φάω ή να πιω κάτι. Αυτό με οδήγησε σε εσωτερική αφυδάτωση κι άρχισα να «στεγνώνω». Ούτε σάλιο στο στόμα μου κι αφόρητους πόνους. Με το ζόρι προσπαθούσα να βάλω λίγο νερό στο στόμα μου, που καιγόμουν από τη δίψα, αλλά ήταν άθλος να καταπιείς κάποιες σταγόνες. Με όλες αυτές τις δυσκολίες δεν πήγαμε στο νοσοκομείο, αλλά προσπάθησα να κοιμηθώ και να πάμε την άλλη μέρα πρωί πρωί. «Άλλωστε τις Κυριακές δεν είναι όλο το ιατρικό προσωπικό στην υπηρεσία» σκέφτηκα και

περίμενα υπομονετικά και με όλους τους πόνους, να έρθει η Δευτέρα. Τα φάρμακα που μου είχε γράψει ο γιατρός την Παρασκευή, τα πήρα όλα, αλλά δεν είχαν καμία θετική επίδραση στον οργανισμό μου. Έτσι πίστευα!

Διανυκτέρευση στο νοσοκομείο

Η πρώτη επίσκεψη με διανυκτέρευση μάλιστα σε ελληνικό νοσοκομείο ήταν στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο Ιωαννίνων, ένα νοσοκομείο καινούριο και μοντέρνο με πολύ καλό όνομα για τις ιατρικές επιτυχίες του. Έπρεπε να διανυκτερεύσω στην ογκολογική κλινική, γιατί ύστερα από τις παρενέργειες που παρουσιάστηκαν το Σαββατοκύριακο και τις οποίες περιγράφω στο παραπάνω κεφάλαιο, και την επίσκεψή μου στους γιατρούς, δεν μου έδιναν περιθώρια για να επιστρέψω σπίτι. Η αφυδάτωση του οργανισμού μου σε συνδυασμό με τον πυρετό, τις ζαλάδες και την τεράστια σωματική εξάντληση, απαιτούσαν επίμονα ιατρική παρακολούθηση και προπαντός ησυχία. Αυτά όλα έγιναν ύστερα από την «υποχρεωτική» επίσκεψη στους γιατρούς της ογκολογικής, αμέσως τη Δευτέρα το πρωί.

Με μεγάλες δυσκολίες πέρασα την Κυριακή στο σπίτι μου, προσπαθώντας να βρω μια λύση για τη δίψα και την παύση των αφόρητων πόνων. Επιτέλους κοιμήθηκα.

Τη Δευτέρα πρωί πρωί στο νοσοκομείο, στο ογκολογικό. Δεκάδες κόσμου στον χώρο της αίθουσας αναμονής. Άλλος κρατούσε φακέλους στα χέρια, άλλος είχε ένα πλαστικό μπουκάλι νερού και προσπαθούσε να δροσίσει τη δίψα του, άλλος ήταν συνοδός και στήριζε τον/την ασθενή που είχε δίπλα του. Μερικοί ήταν ανήσυχοι κι ανυπόμονοι για

την αναμονή κι ενοχλούσαν συνέχεια με ερωτήσεις τις αδερφές στη γραμματεία της κλινικής. Άλλοι μιλούσαν δυνατά στο τηλέφωνο και μάθαινες όλη την ιστορία της ζωής τους. Άλλος δεν μπορούσε να σταθεί στα πόδια του κι έψαχνε μέρος να καθίσει. Κανείς δεν ήξερε ποιος είχε σειρά και ποιος έπρεπε να περιμένει για αρκετή ώρα. Όλοι είχαν ραντεβού στις 8 η ώρα το πρωί. Έτσι κλείνονταν τα ραντεβού «έλα στις 8 το πρωί», άσχετα αν σε έπαιρνε η σειρά μετά τις 11 ή και δώδεκα.

Ασθενείς και συνοδοί συνωστίζονταν στην αίθουσα αναμονής, περιμένοντας να φανεί κάποιος γιατρός και να τον πάρει η σειρά για εξέταση. Ούτε σκέψη να μπορέσω να αντέξω τόσες ώρες. Δεν ήμουν φυσικά ο μόνος σε αυτή την κατάσταση, γιατί ο καθένας έχει το πρόβλημά του. Κανένας δε συνωστίζεται στην αίθουσα αναμονής της ογκολογικής κλινικής έτσι για πλάκα.

Όταν έφτασε και η σειρά μου, η γιατρός υπηρεσίας, παρόλο το βλοσυρό ύφος που έδειχνε σε όλους μας, είπε να με πάνε οπωσδήποτε σε κρεβάτι της ογκολογικής κλινικής. Ταχτοποιήθηκαν τα διαδικαστικά και πήγα στην αίθουσα 205, όπου άλλοι πέντε ασθενείς είχαν καλύψει τα κρεβάτια κι ο καθένας έδειχνε διαφορετικό πρόσωπο. Όλα τα κρεβάτια ήταν πιασμένα και όλοι οι ασθενείς είχαν δίπλα τους την «αποκλειστική» φροντίδα από κάποιο πρόσωπο, συνήθως τη γυναίκα ή την κόρη τους. Το δικό μου κρεβάτι ήταν το πρώτο δεξιά, αμέσως μόλις ανοίγει η πόρτα. Δίπλα μου ο μπάρμπα – Κώστας, που φαινόταν ότι κοιμάται και τη γυναίκα του να προσπαθεί να του δροσίσει το πρόσωπο με κομπρέσες. Φαινόταν να καίγεται στον πυρετό. Απέναντι ήταν ο

Νικολάκης που στεκόταν όρθιος δίπλα στο κρεβάτι του κι έδειχνε σαν να μην έχει τίποτε. Φαινόταν υγιής. Στα άλλα κρεβάτια οι περισσότεροι κοιμόντουσαν ή έκαναν πως κοιμούνται, παρόλο που ήταν σχεδόν μεσημέρι. Ήρθαν και οι γυναίκες. Μου έφεραν τους δίσκους με το φαγητό. Κοτόπουλο με πατάτες. Τεράστιες μερίδες, πλούσιο φαγητό. Φυσικά ούτε σκέψη για μένα να το αγγίξω. Ευτυχώς μου έβαλαν ορό για την αφυδάτωση που παρουσίαζα. Έμεινα ξαπλωμένος στο κρεβάτι κοιτάζοντας το ταβάνι. Ταξίδεψα πολύ μακριά.

Βγήκε η γυναίκα μου για να ειδοποιήσει τους συγγενείς μας κι έμεινα μόνος. Κοίταξα τον γείτονά μου και ρώτησα την κυρία, γυναίκα του, που ήταν δίπλα του «πώς τον λένε». «Κώστα» μου είπε, «αλλά δεν πάει καθόλου καλά. Εσύ αγόρι μου τι έχεις»; Δεν μπόρεσα να ολοκληρώσω την απάντηση, τόσο από τη δυσκολία που είχα στη στοματική κοιλότητα όσο και από τη βαθειά συγκίνηση, που ξαφνικά μου έπνιγε τον λαιμό. Όχι ένας κόμπος, αλλά πολλοί είχαν σταθεί στον λαιμό μου και ξέσπασα σε κλάματα. Η γυναίκα του μπάρμπα-Κώστα με εξέπληξε με το θάρρος της και με τη δύναμη που μου διοχέτευσε στο μυαλό μου την αυτοπεποίθηση, που από τότε δεν έσβησε από τη μνήμη μου. «Μην κλαις αγόρι μου, εσύ είσαι πολύ δυνατός και δεν μπορεί ένας τόσο δα μικρός καρκίνος να σε βάλει κάτω. Ψηλά το κεφάλι και όλα θα πάνε καλά». Αισθάνθηκα μεγάλη ανακούφιση. Αισθάνθηκα ότι αυτόματα έγινα καλά ή ότι θα ήταν ζήτημα ημερών να φύγω από εδώ μέσα. Την άλλη μέρα το πρωί, δεν είδα τον μπάρμπα-Κώστα στο κρεβάτι του και ανησύχησα. Ρώτησα τον Νικολάκη, απέναντι, «πού πήγε ο

μπάρμπα- Κώστας» και μου είπε ότι «είχε δυνατούς πόνους και τον πήραν για εξετάσεις, έτσι είπε η γυναίκα του».

Σε λίγο ήρθε κι ο Νίκος, ο οποίος μου προσέφερε μια μικρή τηλεόραση, «για να βλέπεις κάτι αυτές τις μέρες που θα είσαι εδώ και όταν βγεις με το καλό, μού την επιστρέφεις» είπε, χωρίς καλά καλά να με γνωρίσει και να μου πει το όνομά του. Το πρόσωπο που συνόδευε για κάποιο διάστημα στον ίδιο θάλαμο πήρε εξιτήριο, αλλά στο σπίτι του δεν είχε ανάγκη αυτή τη φορητή τηλεόραση. Ένα ανεπάντεχο δώρο, στην περίπτωση που θα ήμουν σε θέση να παρακολουθήσω, τηλεόραση. Προς το παρόν, πάντως, ούτε συζήτηση για τηλεόραση. Ήταν όμως πολύ ευγενικό εκ μέρους του, να μου διαθέσει αυτή την τηλεόραση, την οποία θα έπαιρνε μόλις δεν θα τη χρειαζόμουν πια. Μου έδωσε και το τηλέφωνό του, σε περίπτωση που θα έφευγα γρηγορότερα,

Επιτέλους έφεραν πίσω τον μπάρμα-Κώστα, από τον οποίο τώρα κρέμονταν τρία σακουλάκια από το μηχανισμό που τρέχει ο ορός, διαφανές ήταν μόνο το ένα, όπως είχαμε συνηθίσει να βλέπουμε, αλλά τα δύο σε χρώμα του αίματος. Φυσικά δεν καταλάβαινε τίποτε, όπως με διαβεβαίωσε η γυναίκα του «αλλά οι γιατροί ήθελαν να κάνουν μια τελευταία προσπάθεια με νέο αίμα», μου είπε. «Δεν νομίζω να τα καταφέρει, είναι πολύ αδύνατος ο οργανισμός του και ίσως να συμβεί από στιγμή σε στιγμή το μοιραίο» είπε η γυναίκα του, με θάρρος. «Δεν ελπίζω πια τίποτε. Τον χάνουμε τον μπάρμπα-Κώστα» μου είπε. «Εσύ να προσέχεις, για να γίνεις γρήγορα καλά»!

Πράγματι αργά το βράδυ, την ίδια μέρα ξεψύχησε στο διπλανό μου κρεβάτι ο συμπαθητικός μπάρμπα-Κώστας, χωρίς

μεγάλη φασαρία, απλά με μια βαθιά και τελευταία ανάσα, έχοντας δίπλα του τη γυναίκα του και τον γιο του με τα μακριά μαλλιά. Με τον γιο του είχαμε μια αρκετά μεγάλη συζήτηση για όλη την περιπέτεια του μπάρμπα-Κώστα. «Όταν βγεις από δω με το καλό, έλα στην οδό Ανεξαρτησίας, όπου έχω το μαγαζί μου. Θα χαρώ να τα ξαναπούμε». Έτσι απλά αποχαιρέτησα τον μπάρμπα-Κώστα και τα δυο προσφιλή του πρόσωπα, τη γυναίκα και τον γιο του.

Είναι φυσικό, ύστερα από μια τέτοια σκηνή, να μην σε πιάνει ο ύπνος. Έστρεψα τα μάτια μου προς τα άλλα κρεβάτια του θαλάμου και παρατήρησα με κάθε λεπτομέρεια, όση θα μπορούσα να έχω από τη θέση μου και άρχισα να φιλοσοφώ για τον καθένα χωριστά και για όλους μας μαζί περί ζωής και θανάτου. Σίγουρα όλοι μας εδώ στα κρεβάτια του πόνου θα κάναμε τις ίδιες σκέψεις: έρχεται ο θάνατος, πώς θα πρέπει να τον αντιμετωπίσουμε; Μπορούμε άραγε να τον αντιμετωπίσουμε; «Βυθίστηκα» φιλοσοφικά, που πάντα με απασχολούσαν: Τι είναι η ζωή και τι ο θάνατος; Σίγουρα γνωρίζουμε όλοι ότι από τη στιγμή που ο άνθρωπος απέκτησε τη γνώση, έγινε δηλαδή γνωστικό ον, άρχισε να φοβάται και τον θάνατο. Σε αντίθεση με τα άλλα ζωντανά, που δεν διαθέτουν τη γνώση του ανθρώπου, δεν ξέρουν ότι θα πεθάνουν και ενεργούν ενστικτωδώς σε κάθε πτυχή της ζωής τους, ο άνθρωπος ξέρει ότι έρχεται κάποια στιγμή ο θάνατος και τον φοβάται.

Άρα κι εμείς όλοι, σε όποια κατάσταση κι αν βρισκόμαστε, έχουμε στο βάθος του μυαλού μας μόνο μια έγνοια. Πώς και πότε θα πεθάνουμε και αν υπάρχει διέξοδος προς τη ζωή, να την παρατείνουμε και να ζήσουμε

περισσότερο. «Ην εγγύς έλθει ο θάνατος, ουδείς βούλεται θνήσκειν» κι αυτό ίσχυε και ισχύει πάντα, όσο και να λέμε ότι δε μας φοβίζει ο ερχομός αυτής της ώρας.

Ξέρουμε επίσης ότι «όλα πεθαίνουν και την ίδια στιγμή άλλα γεννιούνται». Εκεί που υπάρχει θάνατος, γεννιέται η ζωή. Ο θάνατος είναι ο κυρίαρχος άρχοντας στον πλανήτη μας, στο ηλιακό σύστημα στους γαλαξίες στο σύμπαν, παντού. Στη διάσταση του κόσμου που ζούμε, που αναπνέουμε, χτίζουμε, καταστρέφουμε, απελπιζόμαστε κι ελπίζουμε, χαιρόμαστε και λυπούμαστε. Ταυτόχρονα όμως, στον ίδιο κόσμο γεννιέται καθημερινά ο νέος κόσμος. Το πλαίσιο που βάζουμε εμείς για τη ζωή μας είναι πολύ περιορισμένο και προβλέψιμο. Η σχέση του καθενός μας με τη ζωή είναι ταυτόχρονα φυσικά και μια σχέση με τον θάνατό μας. Όταν σκεφτόμαστε ή συζητάμε για τη ζωή, χωρίς ουσιαστικά να το θέλουμε σκεφτόμαστε ταυτόχρονα και τον θάνατό μας. Τότε αρχίζουμε να φιλοσοφούμε σωστά, όπως έλεγε και ο Πλάτων «οι ορθώς φιλοσοφούντες, αποθνήσκειν μελετώσι», αφού έτσι κι αλλιώς όλοι μας και χωρίς να το θέλουμε πολλές φορές, «πνιγόμαστε» στα ίδια ερωτήματα περί ζωής και θανάτου. «Ο θεός δεν προκαλεί φόβο. Ο θάνατος δεν γίνεται αντιληπτός. Το καλό εύκολα κατακτιέται και το κακό εύκολα υπομένεται» σύμφωνα με τον Επίκουρο.

Ο άνθρωπος, ως λογικό ον κι έχοντας συνείδηση της **θνητότητάς** του – κάτι που είναι ένα τραγικό προνόμιο ανάμεσα σε όλες τις ζωντανές υπάρξεις– ζει μόνιμα μέσα στον φόβο και την αγωνία.

Για τον Σωκράτη ***«Φιλοσοφία εστί μελέτη θανάτου»***. Κι αυτό γιατί τον φόβο του θανάτου τον ξεπερνάς μόνο όταν παραδεχτείς και τελικά αποδεχτείς ότι η διαδικασία γέννηση-

ζωή- θάνατος είναι μια φυσική νομοτέλεια. Μόνο όταν δεχτείς και αποδεχτείς αυτό ως φυσική νομοτέλεια, μπορείς να απελευθερωθείς από την ματαιότητα, και την ευτέλεια της ζωής. Η θέλησή μας, όμως και η αγωνία μας για μια ***«αιώνια επιβίωση»***, αποτελούν εμπόδιο, για να ζήσουμε τη ζωή μας σε όλες της τις πτυχές κι εκδοχές της.

Η ζωή είναι το **δώρο** της φύσης στο γένος των ανθρώπων, των θνητών και όχι αθανάτων ανθρώπων, όσο κι αν ο Σοπενχάουερ θεωρεί πως η ζωή είναι ένα **δάνειο** από τον θάνατο. Γι' αυτό, να μην σπαταλάμε αυτό το δώρο σε **εφήμερα αγαθά** ή να μην νιώθουμε ευτυχείς μέσα από την ασφάλεια των **εξαρτήσεων** από ανθρώπους και φθαρτά αντικείμενα. Ο Αϊνστάιν το είδε σωστά: ***«Αν θέλεις να ζήσεις μία ζωή ευτυχισμένη εξάρτησέ την από ένα στόχο, όχι από ανθρώπους ή αντικείμενα».***

Πρόσφατα η επιδημία, πέρα από τον φόβο και την αγωνία που σκόρπισε, μας βοήθησε να ξαναδούμε καλύτερα το βαρύτερο **κίνητρο** της συμπεριφοράς μας.

Πέθανε ο Νικολάκης

Η ατμόσφαιρα στον θάλαμο ήταν περισσότερο από αποπνικτική. Όλα τα κρεβάτια κατειλημμένα με άντρες κάποιας ηλικίας από εξήντα και πάνω, που βογκούσαν από πόνο ή που ροχάλιζαν δυνατά στην προσπάθειά τους να κοιμηθούν. Μόνη εξαίρεση αποτελούσε ο Νικολάκης, που όπως μου είπε ο πατέρας του, παλιός συμμαθητής μου στο Γυμνάσιο και κάτοικος τώρα Γερμανίας, μόλις είχε κλείσει τα 38 του χρόνια. Ο Νικολάκης ήταν επίσης κάτοικος Γερμανίας και βρισκόταν με άδεια στον τόπο καταγωγής του σε κάποιο χωριό του Νομού Ιωαννίνων, όταν ξαφνικά μπήκε στην ογκολογική κλινική του πανεπιστημιακού νοσοκομείου, ύστερα από τις διαγνώσεις των ιατρών στα Γιάννινα.

Οι πρώτες διαγνώσεις ήταν καρκίνος στο στομάχι, αλλά δεν ήταν σίγουροι οι γιατροί ποια θεραπεία έπρεπε να ακολουθήσουν και γι΄αυτό πειραματίζονταν καθημερινά κυρίως με τη διατροφή του. Μια έλεγαν πρέπει να φάει μπανάνες, την άλλη όχι μπανάνες αλλά ροδάκινα, τα οποία την άλλη μέρα απαγορεύονταν. Ο πατέρας και η μάνα του αναρωτιόνταν όλο και πιο μεγαλόφωνα και διαμαρτύρονταν στους γιατρούς γιατί ταλαιπωρούνταν ο Νικολάκης τόσο πολύ καθημερινά.

Με πλησίασε και μου είπε με παράπονο «έπρεπε να φύγω αμέσως για τη Γερμανία, αυτοί εδώ θα μου το πεθάνουν το παιδί. Κι εσύ πάλι, γιατί ήρθες εδώ να κάνεις την εγχείρηση και δεν έμενες στη Γερμανία; Δεν βλέπεις ότι μόνο τα γιατρουδάκια έρχονται επίσκεψη και κανένας από τους μεγάλους γιατρούς; Μάλλον πρέπει να τον πάρω τον Νικολάκη μου να φύγω».

Αυτό συνεχίστηκε για δυο τρεις μέρες ώσπου την Παρασκευή το πρωί στις πέντε και κάτι, πριν χαράξει ακόμη ακούστηκε η διαπεραστική φωνή του φίλου μου να σχίζει τον αέρα και να φτάνει σε ολόκληρη την κλινική: «πούστηδες, αλήτες, το φάγατε το παιδί μου! Θα σας σκοτώσω έναν έναν».

Ξύπνησα κι εγώ όπως όλοι στον θάλαμο και το μόνο που είδαμε ήταν μια σκηνή που μένει για πάντα ανεξίτηλη στη μνήμη μας: οι γονείς του Νικολάκη να παλεύουν να επαναφέρουν στη ζωή το παιδί τους, το οποίο είχε ξεψυχήσει. Γέμισε ο θάλαμος με νοσοκόμες και γιατρούς κι έβγαλαν τον Νικολάκη γρήγορα - γρήγορα από τον θάλαμο. Κάθε προσπάθεια ανάνηψης ήταν μάταιη. Ο Νικολάκης είχε φύγει έτσι απλά, χωρίς να παραπονεθεί σε κανέναν πέταξε στους ουρανούς. Ούτε ένα «αντίο» δεν μας είπε και ούτε που προλάβαμε να τον αποχαιρετήσουμε!

Μια τέτοια σκηνή αναστάτωσης δεν αφήνει φυσικά κανέναν ανεπηρέαστο. Εμένα με επηρέασε αφάνταστα. Ακόμα νομίζω πως ακούω τη φωνή του να μου λέει στα Γερμανικά για τα όνειρα και την καριέρα του στη Γερμανία. Ακόμη και σήμερα βλέπω το όμορφο πρόσωπο του Νικολάκη να μένει ανέκφραστο στο κρεβάτι με τα πρόσωπα των γονιών του κλαμένα και σκυμμένα πάνω του να οδύρονται για τον χαμό του παιδιού τους. Μπορείς ποτέ να αποβάλεις τέτοιες εικόνες από τη σκέψη σου; Ποτέ!

Με τον χαμό του Νικολάκη όλοι κάναμε ίσως την ίδια σκέψη. Ο επόμενος θα είμαι εγώ και θα επαναληφθεί η ίδια διαδικασία. Η γυναίκα σου και τα παιδιά σου θα φωνάξουν, θα βρίσουν, θα κλάψουν και θα οδηγηθούν αναγκαστικά από το προσωπικό του νοσοκομείου μακριά από τους άλλους ασθενείς, για να μην καταλάβουν τάχα οι υπόλοιποι στον θάλαμο πως έτσι απλά και χωρίς να σε αποχαιρετήσει, μπορεί κάποιος να φύγει από τη ζωή.

Η κατάσταση χειροτερεύει

Οι θεραπείες που ήταν απαραίτητες να γίνουν πριν από τη χειρουργική επέμβαση, δεν απαιτούσαν να είμαι σε κάποιο δωμάτιο, όπως είπα και προηγούμενα, αλλά γίνονταν με ημερήσια παραμονή στους χώρους του νοσοκομείου. Αυτό συνεχίστηκε μέχρι που οι παρενέργειες ήταν τόσες που με καθήλωσαν σε κάποιο κρεβάτι της ογκολογικής κλινικής.

Εκεί αρχίζει τότε το μαρτύριο. Όσο και να προσπαθούσαν οι γιατροί, με αυτή τη μεθοδολογία που χρησιμοποιούσαν, δεν μπορούσαν να φέρουν θετικά αποτελέσματα. Στις εξετάσεις του αίματος εμφανιζόταν μια απελπιστική εικόνα. Άκουγα ότι τα λευκά είχαν πέσει κατακόρυφα, ο αιματοκρίτης πήγαινε κατά διαβόλου και γενικά η υγεία μου ακροβατούσε σε ένα τεντωμένο σκοινί, που εύκολα θα μπορούσε να κοπεί. Αντί να καλυτερεύει η κατάσταση, πήγαινε από το κακό στο χειρότερο, χωρίς να βλέπει κανείς καμιά ελπίδα στον ορίζοντα.

Η υπομονή, τόσο η δική μου όσο και των μελών της οικογένειας εξαντλήθηκε. Το ερώτημα ήταν «τι κάνουμε τώρα»; Μέσα σε αυτήν την απελπιστική κατάσταση δεν χάθηκαν και «τα καλά λόγια» κάποιων γνωστών ότι «μόλις είσαι έτοιμος για εγχείρηση θα σου πω εγώ πού θα πάμε».

Ενώ η κατάσταση, από μέρα σε μέρα, για μένα χειροτέρευε, έβλεπα στο πρόσωπο της γυναίκας μου να ζωγραφίζονται πολύ αρνητικές εικόνες. Την αισθανόμουν να είναι πάντα δίπλα μου και να παλεύει από τη μια να ανακουφίσει το σώμα μου στο σκληρό στρώμα του κρεβατιού, τοποθετώντας μικρά μαξιλαράκια δεξιά κι αριστερά και πολλές φορές έβλεπα τα μάτια της κλαμένα, προσπαθώντας με χαμόγελο να κρύψει την αγωνία της. Δεν είχα πλέον όλες τις αισθήσεις μου και δεν αισθανόμουν τι ακριβώς γινόταν στο περιβάλλον μου. Δεν ξέρω αν πονούσα, σημασία έχει

ότι δεν μπορούσα να σηκωθώ μόνος μου, ούτε καν να γυρίζω πλευρά στο κρεβάτι.

Κοίταζα συνέχεια το ταβάνι και σχημάτιζα με τη φαντασία μου διάφορους πίνακες, που απεικόνιζαν όμορφα λιβάδια, θάλασσες, ποτάμια με ήρεμα νερά και πολλά πουλιά που πετούσαν κελαηδώντας σε κάθε γωνιά του ουρανού. Έβλεπα σύννεφα να σκεπάζουν απότομα το τοπίο, έτοιμα να ξεσπάσουν σε καταρρακτώδη βροχή. Έβλεπα ζώα να τρέχουν και να παίζουν χαρούμενα στα ρυάκια και στις λιμνούλες που σχηματίζονταν στα ατέλειωτα λιβάδια. Έβλεπα ανθρώπους να τρέχουν χωρίς ομπρέλες να βρουν καταφύγιο, για να αποφύγουν τη βροχή κι άλλους να περπατούν αμέριμνοι, σαν να μην τους πείραζε καθόλου το νερό που έπεφτε. Έβλεπα τον ήλιο να στεγνώνει με τη δύναμή του τα πάντα κι ανθρώπους, κάποιοι να φορούν μεγάλα καπέλα για να προστατευτούν από τις καυτές ακτίνες του κι άλλους να κάνουν ηλιοθεραπεία στην παραλία. Ο καλύτερος σκηνοθέτης δεν θα μπορούσε να φανταστεί τόσες σκηνές ζωής μέσα σε λίγα τετραγωνικά μέτρα που είχε το λευκό ταβάνι του θαλάμου.

Δεν ξέρω αν όλα αυτά τα έβλεπα με ανοιχτά ή κλειστά μάτια, πάντως οι εικόνες διαδέχονταν η μία την άλλη και το έργο δεν είχε τέλος. Μόνο όταν γέμιζε ο θάλαμος με επισκέπτες, που είχαν έρθει για μένα ή για τους άλλους ασθενείς στον ίδιο χώρο έβλεπα μια εντελώς διαφορετική σκηνή. Άνθρωποι που είχαν χαραγμένο στο πρόσωπό τους ένα τεχνητό χαμόγελο, όταν σε κοιτούσαν, άνθρωποι εντελώς ανέκφραστοι, αμίλητοι και άνθρωποι με δάκρυα στα μάτια και σφιγμένα τα χείλη τους. Υπήρχαν κι εκείνοι που φορούσαν άσπρες ποδιές και κρατούσαν διάφορα ιατρικά όργανα στα χέρια τους, μιλούσαν χαμηλόφωνα και σημείωναν στα χαρτιά διάφορες μικρές προτασούλες. Δεν καταλάβαινα για ποιον τα έλεγαν και τα έγραφαν όλα αυτά, αλλά η απευθείας επικοινωνία μαζί τους δεν μπορούσε να χαρακτηριστεί εποικοδομητική.

Επίσκεψη χωριανών, φίλων και συγγενών

Είναι πολύ ευχάριστο να βλέπεις να γεμίζει ο θάλαμος του νοσοκομείου, όπου νοσηλεύεσαι, να γεμίζει την ώρα της επίσκεψης από γνωστά κι άγνωστα πρόσωπα. Η ώρα επισκέψεων είναι για τους νοσηλευόμενους μια μεγάλη στήριξη στον αγώνα τους για επιβίωση. Χαίρονται να βλέπουν ότι όλοι οι ασθενείς έχουν κάποιον δίπλα τους, να τους μιλά με αγάπη, με ενδιαφέρον και συμπόνια. Οι ώρες μοναξιάς είναι ατελείωτες και πολύ δύσκολες. Όταν μάλιστα συνοδεύονται από αβάσταχτους πόνους και από την αβεβαιότητα «πόσον καιρό θα κρατήσει αυτό το μαρτύριο», αναρωτιούνται συχνά «τι θα γίνει με μένα; Θα έρθει κάποιος να με δει σήμερα; Ευτυχώς που ζούμε και σήμερα». Όλο τέτοια σκέφτεται και τα μάτια του δεν φεύγουν από την πόρτα και από τους επισκέπτες που μπαίνουν στον θάλαμο.

Θυμάμαι, μέσα στους μεγάλους πόνους και στη μεγάλη απογοήτευση, κάποια χαρακτηριστικά «σκληρά» πρόσωπα επισκεπτών να δακρύζουν και να μην αντέχουν στο θέαμα της κακής μου κατάστασης. Όσο και να προσπαθούσαν να δείξουν θαρραλέοι, δεν μπορούσαν να κρύψουν κάποιο δάκρυ που κατέβαινε σιγά σιγά από την άκρη των ματιών τους. Σίγουρα πονούσαν μαζί μου, ήθελαν να είχαν τη δύναμη να με σηκώσουν από το κρεβάτι του πόνου, να σταθώ στα πόδια μου και να με δουν υγιή, όπως ήμουν λίγο καιρό πριν.

Η μεγάλη προσέλευση συγγενών, που θεωρούνταν φυσιολογική, φίλων που είχα καιρό να τους δω και γνωστών που «έτρεξαν για συμπαράσταση μόλις έμαθαν το δυσάρεστο νέο», ήταν πραγματικά συγκινητική και όλες αυτές οι σκηνές χαράχτηκαν με ανεξίτηλα χρώματα στο μνημονικό μου.

Θυμάμαι σκηνές συγκίνησης ακόμη και όταν με δυσκολία άνοιγα τα μάτια μου στον θάλαμο απομόνωσης. Αυτός ο θάλαμος απομόνωσης, που έζησα τελευταία, πριν φύγω από το νοσοκομείο Ιωαννίνων, ήταν αυτό που λένε στη Γερμανία Palliativstation (θάλαμος ανακούφισης), δηλαδή «ο θάλαμος των τελευταίων στιγμών για τους ανθρώπους που από στιγμή σε στιγμή φεύγουν για το μεγάλο ταξίδι». Μόνο η επιγραφή έλειπε, αλλιώς ήταν ο ίδιος χώρος που προβλέπεται σε κάθε νοσοκομείο, στη Γερμανία τουλάχιστον, για τους ανθρώπους που δεν υπάρχει πια καμιά ελπίδα αναστροφής της κατάστασης. Στον χώρο αυτόν φροντίζονται οι μελλοθάνατοι με κάθε αξιοπρεπή δυνατότητα, προσπαθώντας να τους κάνουν να μην πονούν και να μην στενοχωριούνται.

Σε παρόμοια κατάσταση, σε γερμανικό νοσοκομείο, όπου νοσηλευόταν και περνούσε τις τελευταίες του στιγμές ο μπατζανάκης μου, στην επαφή που είχα με το νοσηλευτικό προσωπικό, αλλά κυρίως με τον ειδικό γιατρό/καθηγητή Κλάινερτ, που τον πρόσεχε, έμαθα ότι οι ασθενείς που βρίσκονται σε αυτό το στάδιο, μπορεί να μην έχουν ή να φαίνονται ότι δεν έχουν τις αισθήσεις τους και ότι δεν καταλαβαίνουν τίποτε γύρω τους, στην πραγματικότητα, σύμφωνα με τον ειδικό γιατρό/καθηγητή, όχι μόνο τα αντιλαμβάνονται όλα γύρω τους, αλλά πάσχουν συναισθηματικά όταν ειπωθεί κάτι αρνητικό για τους ίδιους «γιαυτό δεν πρέπει να είμαστε αρνητικοί στις εκφράσεις μας και να μην τους στεναχωρούμε», με διαβεβαίωσε. Πέρα από τις έρευνες των ειδικών γιατρών, μπορώ να ισχυριστώ ότι εγώ ο ίδιος θυμάμαι με κάθε λεπτομέρεια όλα όσα γίνονταν γύρω μου, όταν ήμουν σε αυτή την κατάσταση. Τίποτε δεν ξέχασα από αυτά που έζησα στην απομόνωση.

Αίμα και πάλι αίμα, αιμοπετάλια

Μια μεγάλη αδυναμία, σε πολλές περιπτώσεις, είναι η έλλειψη αίματος. Δεν είναι πάντα απαραίτητο, αλλά πολλές φορές επιβάλλεται να βρεις αίμα. Στη Γερμανία ίσως να μην σου το ζητούσαν, αλλά στα Γιάννινα ο γιατρός είπε στη γυναίκα μου «πρέπει να βρείτε αίμα, γιατί θα χρειαστούμε σίγουρα αιμοπετάλια. Φροντίστε να φέρετε αίμα».

Ακόμη ένα πρόβλημα για τη γυναίκα μου, που τα είχε χαμένα με την πρωτόγνωρη αυτή κατάσταση. Χάρη στον Αιμοδοτικό Σύλλογο Κουτσελιού και στους ανθρώπους του ξεπεράστηκε αυτό το πρόβλημα ως να μην υπήρχε. Μεγάλη η προσφορά του Συλλόγου, την οποία μόνο με τη δωρεά του βιβλίου μου «Τα κόκκινα παπούτσια» μπόρεσα εν μέρει να ξεπληρώσω. Μια τέτοια προσφορά του συγκεκριμένου Συλλόγου είναι δύσκολο να την ξεπληρώσεις και η χειρονομία μου αυτή, πολύ αργότερα φυσικά, το καλοκαίρι του 2019, ήταν μόνο ένα ελάχιστο «ευχαριστώ». Αυτό έγινε, όταν με την έκδοση του βιβλίου μου η γυναίκα μου επέμενε να το δωρίσουμε στον Σύλλογο, και όλες οι εισπράξεις από τις πωλήσεις του να γίνουν περιουσία του Συλλόγου. Μια κίνηση, με πρωτοβουλία της γυναίκας μου και τη συγκατάθεσή μου, που οικονομικά ωφέλησε αρκετά τον Σύλλογο, αλλά ηθικά ικανοποίησε όλη την οικογένειά μου.

«Όσο αίμα κι αν χρειαστεί θα είναι στη διάθεσή του» είπαν στη γυναίκα μου οι άνθρωποι του Συλλόγου, όπως κι έγινε. Χρειάστηκαν 72 σακουλάκια αιμοπετάλια και δεν ξέρω πόσα λίτρα αίματος για την άσχημη κατάσταση που ήμουν και πιστεύω ότι με ωφέλησαν αρκετά, αφού ύστερα από καιρό διαπιστώθηκε ότι ξεπέρασα το πρόβλημα με το αίμα, άσχετα

αν είχα φύγει για τη Γερμανία. Η χειρονομία μετρά πολύ περισσότερο, καμιά φορά, ακόμη κι από το τελικό αποτέλεσμα. Προσωπικά αισθάνομαι υποχρεωμένος απέναντι στους συγχωριανούς μου, που με κάθε τρόπο θέλησαν να συνδράμουν όταν τους χρειάστηκα. Την ίδια υποχρέωση απέναντί τους αισθάνονται και όλα τα μέλη της οικογένειάς μου. Τέτοιες χειρονομίες δεν ξεχνιούνται!

Αναχώρηση για Γερμανία

Καθοριστικό ρόλο στην όλη εξέλιξη της κατάστασης, φεύγοντας από τα Γιάννινα και για να πάω άρον άρον στη Γερμανία, όπου και σώθηκα, ήταν η παρέμβαση του αγαπητού μου και αείμνηστου τώρα Δημήτρη Γιωτίτσα. Όλως τυχαίως η γυναίκα του, Γιάννα, άκουσε τον σε πολύ υψηλό τόνο διάλογο, σχεδόν τσακωμό, της γυναίκας μου με τον γιατρό στον διάδρομο του νοσοκομείου και ειδοποίησε τον Δημήτρη «να κάνει κάτι ο φίλος του διευθυντής της ογκολογικής, γιατί ο Ναπολέων φεύγει».

Όσο για τον διάλογο της γυναίκας μου με τον γιατρό Πα., είχε να κάνει με τις πληροφορίες που πήγε να του ζητήσει κι αυτός ψυχρά, πολύ ψυχρά, της είπε «ό,τι ήταν να κάνουμε εμείς κυρία μου, το κάναμε. Τώρα ο θεός μπορεί να συνεχίσει. Αν έχετε οικογένεια να την ειδοποιήσετε, γιατί εμείς δεν μπορούμε να κάνουμε πια τίποτε περισσότερο». Στο άκουσμα αυτής της πληροφόρησης η γυναίκα μου έγινε έξαλλη κι άρχισε να φωνάζει μπροστά από το γραφείο του γιατρού, την άκουσε όλος ο δεύτερος όροφος του νοσοκομείου. «Δεν κάνατε τίποτε, απολύτως τίποτε. Αφήσατε τον άνδρα μου να πεθάνει, όπως πέθαναν όλοι οι άλλοι που ήταν στον ίδιο

θάλαμο. Εσείς τον πεθάνατε…», φώναζε με όση δύναμη της είχε απομείνει, περισσότερο για να ξεσκάσει, παρά να συγκινήσει κάποιον ή κάποιους από τους γιατρούς. Αυτό το ξέσπασμά της άκουσε η Γιάννα και δρομολόγησε τη νέα κατάσταση με την αποφασιστική παρέμβαση του αείμνηστου Δημήτρη, στον ίδιο τον διευθυντή, που τύχαινε να είναι φίλος του καλός.

Έτσι κι έγινε. Το ίδιο απόγευμα, σχεδόν βραδάκι, ήρθε ο ίδιος ο διευθυντής με καμιά δεκαριά γιατρούς και φοιτητές στο μοναχικό μου δωμάτιο (όπου ήμουν σε απομόνωση). Διάβασε στην καρτέλα μου τα αναγραφόμενα από τους γιατρούς, νευρίασε κι άρχισε να φωνάζει δυνατά απευθυνόμενος στους γιατρούς μαζί με τους φοιτητές που ήταν στην ιατρική παρέα του. «Τι του βάλατε, βρε κωλόπαιδα; Αυτό σκοτώνει βουβάλι! Δεν προσέξατε τι κάνατε! Αμέσως να κάνετε αυτό κι εκείνο (έλεγε κάτι ορολογίες που εγώ δεν μπόρεσα να συγκρατήσω), αμέσως μάλιστα». Ύστερα γύρισε ήρεμα σε μένα να ρωτήσει «πώς πάω». Φυσικά και δεν μπορούσα να πω τίποτε, γιατί ήμουν «σε άλλο κόσμο». Θυμάμαι πως μου έπιασε το χέρι, δείγμα οικειότητας και συμπόνιας, και μου είπε χαμηλόφωνα «όλα θα πάνε καλά παλικάρι μου, μην στενοχωριέσαι, από αύριο θα είσαι πολύ καλύτερα». Τους πήρε κι έφυγαν πάλι όλοι μαζί, όπως είχαν έρθει. Εγώ έμεινα άφωνος, αλλά αισθάνθηκα σαν να γιατρεύτηκα κιόλας. Μια ικανοποίηση ότι όλα θα πάνε καλά, αφού το είπε ο ίδιος ο καθηγητής, ο διευθυντής της κλινικής. Πίστεψα ότι είχε βάλει τα πράγματα στη θέση τους και ότι όλα θα πήγαιναν καλά από δω και πέρα.

Πράγματι μου έφεραν κάποιους ορούς, μου έκαναν μια ένεση, μου έδωσαν να πιω κάποιον χυμό και όλα αυτά με το χαμόγελο στα χείλη. Αισθάνθηκα πραγματικά πολύ καλύτερα, γιατί πίστευα ότι όλα τα ψέματα είχαν τελειώσει και ότι θα γίνω πραγματικά καλά.

Την άλλη μέρα, που ήμουν κάπως καλύτερα, τα διηγήθηκα όλα στη γυναίκα μου κι αυτή μου εξήγησε πώς ακριβώς έγιναν τα πράγματα. «Αν δεν ήταν ο Δημήτρης δεν θα ερχόταν ο καθηγητής να σε δει. Ευτυχώς που τα είπε όλα η Γιάννα και ο Δημήτρης, που ήταν φίλος με τον καθηγητή του ζήτησε να έρθει ο ίδιος να σε δει». Όπως ο ίδιος μου διηγήθηκε αργότερα, τον πήρε τηλέφωνο και του είπε «τι γίνεται με τον ξάδερφό μου εκεί στην κλινική σου; Από το κακό στο χειρότερο πάει, για ρίξε μια ματιά, σε παρακαλώ». Άρα, του χρωστώ μεγάλη ευγνωμοσύνη, γιατί αν δεν έρχονταν ο ίδιος ο καθηγητής, τα γιατρουδάκια θα πειραματίζονταν συνέχεια με «αυτό που σκοτώνει βουβάλι», το φάρμακο που θα με έστελνε το γρηγορότερο στον άλλο κόσμο.

Αυτή η κατάσταση, που συνέχεια πήγαινε από το κακό στο χειρότερο, έκανε τη γυναίκα μου, η οποία αισθανόταν πολύ μόνη, παρά τη συμπαράσταση των συγγενών και φίλων μας, να ειδοποιήσει τα παιδιά μου στη Γερμανία και να τους εκθέσει την πραγματική μου κατάσταση. Εκείνα, χωρίς χρονοτριβή, πήραν την πρώτη πτήση και ήρθαν στην Ελλάδα, στα Γιάννινα. Ο γιος μου είχε μιλήσει με κάποιους από τους συναδέλφους εκπαιδευτικούς στο σχολείο και για καλή μας τύχη εκεί υπηρετούσε και η κόρη του πολύ γνωστού χειρουργού Κα. Εκείνη μίλησε στον πατέρα της για την περίπτωσή μου κι ενδιαφέρθηκε να με αναλάβει, αφού πρώτα

ερχόμουν στη Γερμανία. Τόσο μεγάλο ήταν το ενδιαφέρον που έδειξε, που ο ίδιος κάποιες μέρες αργότερα πήρε τηλέφωνο τον γιο μου στην Ελλάδα, να μάθει τα νεότερα και μίλησα κι εγώ ο ίδιος μαζί του. Η απόφαση είχε ληφθεί. Θα φεύγαμε στη Γερμανία και η πρώτη επίσκεψη θα ήταν στον Δρ. Κα.

Η γυναίκα μου ζήτησε από το νοσοκομείο μια βεβαίωση ότι νοσηλεύτηκα και για ποιο λόγο νοσηλεύτηκα στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο, για να την έχουμε στη Γερμανία που θα πηγαίναμε, αλλά «δεν μπορούμε να σας δώσουμε καμία βεβαίωση προς το παρόν, γιατί χάθηκε ή δεν βρίσκεται ο φάκελος του ασθενούς» ήταν η απάντηση της γραμματείας. Ύστερα από καιρό και από την επιμονή της ανιψιάς μου Όλγας, κατάφεραν να βγάλουν μια βεβαίωση στα αγγλικά για το ποιόν και τη δοσολογία γενικά της χημειοθεραπείας, που είχα κάνει στην κλινική. Το αναφέρω αυτό εδώ, γιατί στη Γερμανία ο καθηγητής που θα μου προγραμμάτιζε τις χημειοθεραπείες γέλασε, μόλις τη διάβασε και είπε χαριτολογώντας «με αυτή τη δοσολογία (ασπιρίνη τη χαρακτήρισε μάλιστα) δεν μπορεί να είχες τόσες πολλές κι έντονες παρενέργειες…, αλλά τι να πω, αυτά γράφουν και οφείλω να τα πιστέψω».

Η επιστροφή της οικογένειας στη Γερμανία έγινε από το αεροδρόμιο της Θεσσαλονίκης, όπου με αποχαιρέτησαν οι καλοί μου φίλοι Σπύρος και Μαρία μαζί με τον Τάσο και την Θωμαή. Ήταν επιθυμία τους να με δουν για αρκετό χρονικό διάστημα και γι’ αυτό πήγαμε από νωρίς στο αεροδρόμιο, για να έχουμε χρόνο στη διάθεσή μας πριν από την αναχώρηση. Καθίσαμε αναπαυτικά στο εστιατόριο του άνω ορόφου του

αεροδρομίου. Στα μάτια τους είδα την έκπληξή τους που με είδαν σε αυτά τα χάλια και άκουγαν με μεγάλο ενδιαφέρον λεπτομέρειες από την περιπέτειά μου στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο Ιωαννίνων. Είχα την εντύπωση ότι με λυπούνταν που με θεωρούσαν «μελλοθάνατο» και δεν ήθελαν να πιστέψουν ότι ο φίλος τους (εγώ δηλαδή) που στα μάτια τους, πριν από την περιπέτεια, ήταν ένας αεικίνητος, δυνατός και γυμνασμένος τύπος, τώρα ήταν σχεδόν στα μισά κιλά του, χωρίς να μπορεί να σταθεί στα πόδια του και να δείχνει τουλάχιστον σε ηλικία μεγαλύτερος των εκατόν ετών. Χαμόγελο δεν μπορούσε να βγει από τα χείλη κανενός κι επαναλάμβαναν μόνο την ευχή «όλα να πάνε καλά». Στον αποχαιρετισμό δεν μπόρεσαν να κρύψουν τα δάκρυά τους και, όπως θα μου διηγηθούν αργότερα «νόμιζαν ότι με βλέπουν για τελευταία φορά ζωντανό».

Καταφέραμε να περάσουμε τον έλεγχο, αν και δεν είχαμε χαρτί γιατρού ότι μπορούσα να πετάξω, πράγμα που το κατάφερε η γυναίκα μου, χωρίς να πει όλη την αλήθεια. Είπε ότι τα χαρτιά τα είχε στη βαλίτσα, την οποία είχε ήδη παραδώσει και την πίστεψε η υπάλληλος. Κατάφερε μάλιστα να υπάρχει συνοδός και αυτοκίνητο να με παραλάβει από τη θέση του αεροπλάνου και να με βγάλει στην έξοδο του αεροδρομίου Φρανκφούρτης. Η ελληνική αεροπορική εταιρία σταματά συνήθως στη θέση Α32, όπου για να πας στον χώρο αποσκευών, να παραλάβεις τις βαλίτσες σου, χρειάζεσαι τουλάχιστον μισή ώρα περπάτημα. Για μένα, που δεν μπορούσα να σταθώ στα πόδια μου, μια τέτοια απόσταση ήταν άθλος ακατόρθωτος, γι’ αυτό μου διατέθηκε το ηλεκτρικό όχημα, που με πήγε στον χώρο των αποσκευών, μαζί με τη γυναίκα μου. Ήταν μια μεγάλη ευκολία.

Επίσκεψη στους γιατρούς

Την άλλη μέρα πήγαμε κατά τις δέκα στον Δρ. Κα. Με δέχτηκε αμέσως και με εξέτασε. Δυστυχώς, από το πανεπιστημιακό νοσοκομείο δεν είχαμε, δεν μπορέσαμε να πάρουμε ούτε μια έκθεση της κατάστασής μου, αφού τον φάκελο που ζητήσαμε φεύγοντας τον είχαν «χάσει» ή δεν μπορούσαν να τον εντοπίσουν άμεσα, όπως είπα προηγουμένως. Βρέθηκε, βέβαια, αργότερα και μας έστειλαν μια λιτή βεβαίωση για τις χημειοθεραπείες που είχα κάνει εκεί. Δεν ήταν δύσκολο για τον ίδιο τον γιατρό, με τη μεγάλη εμπειρία του, να διαγνώσει την άμεση ανάγκη χειρουργικής επέμβασης. Μου πρότεινε τους καλύτερους στην περιοχή, τόσο στη Φρανκφούρτη όσο και στο Όφενμπαχ. Ο ίδιος δεν χειρουργούσε πια.

Αισθάνθηκα αμέσως μια σιγουριά για τη μελλοντική εξέλιξη της κατάστασής μου. Ίσως ήταν η «γνωριμία», ίσως ήταν ο σταθερός κι ευθύς λόγος του, η μεγάλη εμπειρία που ενέπνεε εμπιστοσύνη, ίσως ήταν όλα αυτά μαζί στη νέα κατάσταση, η αίσθηση ότι «είμαι σε καλά χέρια», δεν ξέρω πώς να το εξηγήσω, μου μετέδιδαν μια σιγουριά κι αυτοπεποίθηση. «Όλα θα πάνε καλά, θα τα ξεπεράσω», είπα από μέσα μου.

Πήγα στη Φρανκφούρτη, με είδε ο γνωστός χειρουργός και παλιός συνεργάτης του Κα, μίλησα μαζί του και πολλαπλασιάστηκαν οι ελπίδες μου. «Θα σας απαντήσω σύντομα», είπα, «αφού πάρω και μια δεύτερη γνώμη», όπως άλλωστε συνηθίζεται στη Γερμανία. Η επόμενη επίσκεψη προγραμματίστηκε στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο της πόλης που έμενα, στο Όφενμπαχ, όπου ήταν ένα από τα μεγάλα ονόματα στην ειδικότητα, ο καθηγητής Τσίλκε.

Έτσι, μετά από την πρώτη επίσκεψη σε νοσοκομείο της Φρανκφούρτης, κλείσαμε ραντεβού και με τον διευθυντή

της χειρουργικής κλινικής 1 του πανεπιστημιακού νοσοκομείου Όφενμπαχ, τον καθηγητή **Τσίλκε**.

Στην πρώτη αυτή συνάντηση μαζί του παραβρέθηκε όλη η οικογένειά μου και ο καθηγητής αφιέρωσε, σίγουρα κατ΄ εξαίρεση πιστεύω, περισσότερο χρόνο από το συνηθισμένο δεκάλεπτο και με μεγάλη υπομονή και σε πολύ φιλικό ύφος μας εξήγησε την κατάσταση, η οποία ήταν πολύ δύσκολη, αλλά ότι ο ίδιος θα έκανε ό,τι ήταν αναγκαίο κι απαραίτητο για να με χειρουργήσει και να προσπαθήσει να με γλιτώσει από τον καρκίνο. Αν και ο ίδιος, όπως μου διηγήθηκε τρία χρόνια αργότερα, όταν πια είχαμε αποκτήσει σχεδόν μια φιλική σχέση μεταξύ μας, με την πρώτη ματιά που με αντίκρισε, δεν πίστευε ότι μπορούσε να επαναφέρει την κατάστασή μου και να με κάνει καλά. Κι όμως, όπως λέμε συχνά η ελπίδα πεθαίνει τελευταία, έτσι έγινε κι επιβεβαιώθηκε ακόμη μια φορά με τη δική μου περίπτωση.

Την ίδια εντύπωση είχε και η βοηθός του, επιμελήτρια Α, Δρ. Wa, η οποία με παρακολουθούσε από κοντά όλο αυτό το χρονικό διάστημα και ήταν παρούσα σε όλες τις επεμβάσεις και σε όλες τις θεραπείες που μου έκαναν. Αυτή λοιπόν η επιμελήτρια Α σε μια διάλεξή της, αργότερα, όταν εγώ ήδη είχα ξεφύγει τον κίνδυνο, στην οποία παραβρεθήκαμε με τη γυναίκα μου, είπε ότι οι γιατροί στην ειδικότητα της ογκολογίας ποτέ δεν χάνουν την ελπίδα και δεν τα παρατούν ακόμα κι όταν ο ασθενής είναι στην Δ΄ κατηγορία (η κατάσταση των ασθενών με καρκίνο διακρίνονται σε τέσσερα στάδια, από το αρχικό με έγκαιρη διάγνωση, σε προχωρημένο στάδιο, σε πολύ προχωρημένο και μεταστατικό στάδιο και τελικά στο τέταρτο και τελευταίο στάδιο, που συνήθως είναι

ανίατο), λίγο πριν τον θάνατο, αλλά το παλεύουν ελπίζοντας σε κάποιο ιατρικό θαύμα. Ανέφερε εμένα, που ήμουν παρών, ως ένα από τα πολλά παραδείγματα από την καριέρα της ως γιατρός.

Αφού ο καθηγητής μας εξήγησε όλη την μακροσκελή διαδικασία, από τις εξετάσεις, στο χειρουργείο, στις ακτινοθεραπείες και χημειοθεραπείες και φυσικά στην αποθεραπεία και αποκατάσταση, μετά μέσα από όλες αυτές τις περιπέτειες, του είπα με όση δύναμη είχα στη φωνή μου «εσείς αναλαμβάνετε από σήμερα τη θεραπεία μου και κάντε αυτό που νομίζετε, είμαι στη διάθεσή σας». Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να μου κάνουν αμέσως εισαγωγή στην κλινική του, στον 6^{ο} όροφο, σε δωμάτιο δύο κλινών (αφού δέχτηκα να πληρώσω το επιπλέον ποσό που δεν κάλυπτε το ασφαλιστικό ταμείο μου).

Με την τακτοποίησή μου στον 6^{ο} όροφο πέρασε σχεδόν όλο το ιατρικό και βοηθητικό προσωπικό της κλινικής από το δωμάτιό μου, να με γνωρίσει και να μου ευχηθεί «να πάνε όλα καλά». Την πρώτη μέρα έγιναν σχεδόν όλες οι απαραίτητες εξετάσεις, για να με προετοιμάσουν για το χειρουργείο. Αίμα, πίεση, καθετήρες, οροί κ.λπ. Ο ίδιος συγκρίνοντας αυτή την περιποίηση με τις εντυπώσεις μου από την ογκολογική στα Γιάννινα, αισθάνθηκα πολύ ευχάριστα και με πλημύρισε μεγάλη αισιοδοξία ότι όλα θα πάνε κατ’ ευχήν, ότι όλα θα τα ξεπεράσω σύντομα. Η γυναίκα και τα παιδιά μου δεν χρειαζόταν πια να μου συμπαραστέκονται μέρα νύχτα στο κρεβάτι, αλλά θα μπορούσαν να πάνε στο σπίτι και να με επισκέπτονται, όποτε θέλουν.

Και η δεύτερη μέρα ήταν μέρα προετοιμασίας κι εξετάσεων. Το σπουδαίο ήταν η τοποθέτηση καθετήρα πόνου στη σπονδυλική στήλη και συνδέθηκε με κάποιο μηχάνημα, έτσι ώστε όταν θα πονούσα, κυρίως μετά την εγχείρηση, να εισρέει αυτόματα παυσίπονο στον οργανισμό μου, γιατί κατά τον καθηγητή «δεν

πρέπει να πονάς». Φεύγοντας ο καθηγητής πέρασε από το δωμάτιό μου, το συνήθιζε αυτό να περνά από όλους τους ασθενείς του πριν φύγει και να σχηματίζει μια εικόνα της κατάστασης. Ήρθε λοιπόν και σε μένα και μου εξήγησε ότι, την επομένη θα με χειρουργούσε και γι' αυτό θα έπρεπε «να ετοιμαστώ ψυχολογικά». Η αναισθησιολόγος θα μου εξηγούσε όλη τη διαδικασία της εγχείρησης. Αυτός με ρώτησε με ποιον τρόπο θα ήθελα την εγχείρηση με λαπαροσκόπηση ή με άνοιγμα της κοιλιακής χώρας. «Αν ήταν παιδαγωγικό το θέμα θα μπορούσα να σου απαντήσω, είναι όμως ιατρικό κι εσείς ξέρετε πολύ καλύτερα ποια μέθοδος είναι η ενδεδειγμένη, άρα κάντε όπως νομίζετε καλύτερα», είπα και πίστευα με κλειστά μάτια ότι θα κάνει αυτό που πρέπει, το καλύτερο για μένα. Με ευχαρίστησε για την εμπιστοσύνη που του έδειχνα, με αποχαιρέτησε και μου ευχήθηκε καλή επιτυχία για την επόμενη μέρα, «αύριο θα σας δω εγώ, αλλά εσείς θα είστε σε νάρκωση εκείνη τη στιγμή, γι' αυτό σας εύχομαι από σήμερα» είπε με ένα πλατύ χαμόγελο κι έφυγε.

Στο δωμάτιό μου είχα όλες τις ανέσεις και ο «γείτονάς μου» στο ίδιο δωμάτιο, ο Ντίτερ, παλιός πολιτικός στην αυτοδιοίκηση, είχε ήδη εγχειριστεί και κινούνταν σχετικά άνετα στον χώρο. Γνωριστήκαμε, με καλωσόρισε και μου ευχήθηκε «κάθε επιτυχία», αν και «σήμερα αυτές οι εγχειρήσεις είναι παιχνίδι για τους γιατρούς κι εμείς που πάσχουμε από αυτή την ασθένεια μπορούμε πια να ελπίζουμε σε γρήγορη ίαση» μου είπε θέλοντας να μου δώσει θάρρος, το οποίο πράγματι ήταν απαραίτητο εκείνη τη στιγμή.

Δεν προλάβαμε να πούμε περισσότερα και ήρθε η αδερφή Ρενάτε να με πάρει για την αναισθησιολόγο. Κανονικά έπρεπε να πάω μόνος μου, αλλά επειδή είχα τα χάλια μου και δύσκολα περπατούσα κι επιπλέον θα μου έβαζαν τον καθετήρα πόνου, με πήγαν με το κρεβάτι. Πλεονέκτημα, γιατί δεν έπρεπε να περιμένω καθόλου, με πέρασαν στην αναισθησιολόγο αμέσως.

Η εγχείρηση

Η εγχείρηση, παρά τη δυσκολία που παρουσίαζε η θέση του όγκου, που είχα στο παχύ έντερο (στο ορθόν), προγραμματίστηκε για τις 29 Ιουλίου, ημέρα Τρίτη και θα την έκανε ο ίδιος ο καθηγητής Τσίλκε με βοηθό του την Δρ. Wa.

Οι προεγχειρητικές εργασίες έγιναν σε χρόνο αστραπή, ένεκα του κ. καθηγητή. Ο ίδιος μου εξήγησε το δύσκολο της θέσης του όγκου και γι' αυτό θα έκανε προσωρινά μια «παρά φύση έξοδο», ειλεοστομία στη δεξιά πλευρά του σώματός μου (αναστόμωση τη λένε στα ιατρικά τους) και, αφού θα πήγαιναν όλα, καλά ύστερα από κάποιο χρονικό διάστημα θα έβαζε σε λειτουργία πάλι το παχύ έντερο στη φυσιολογική του έξοδο. Αναφορά στο ειδικό αυτό θέμα γίνεται σε ανάλογο κεφάλαιο.

Για μένα ελάχιστη σημασία είχαν αυτές οι λεπτομέρειες, παρόλο που είναι πολύ σημαντικές για την μετέπειτα ποιότητα ζωής του καθενός μας, όταν αναρρώσει. Αυτό το σκέφτηκα και το κατάλαβα όταν ήμουν πλέον στο χρονικό σημείο της επανόδου λειτουργίας του εντέρου.

Το μεσημέρι της προηγούμενης μέρας της εγχείρησης με πήγαν, όπως είπα παραπάνω, στον αναισθησιολόγο κι εκεί μου εξήγησαν με κάθε λεπτομέρεια πώς θα είναι η εγχείρηση και τι κινδύνους διατρέχω. Μου έδωσαν μάλιστα ένα πολυσέλιδο έγχρωμο πληροφοριακό έντυπο-ερωτηματολόγιο, στο οποίο έπρεπε να καταγράψω με τις απαντήσεις μου όλο το ιατρικό μου ιστορικό και να πληροφορηθώ και με τις έγχρωμες αποτυπώσεις ολόκληρη σχεδόν τη διαδικασία της εγχείρησης. Στο τέλος, έπρεπε να συμφωνήσω με την υπογραφή μου ότι δέχομαι και συναινώ να «υποστώ» αυτή τη

διαδικασία της εγχείρησης με όλες τις παρενέργειες, που μπορεί να παρουσιαστούν. Έβαλα φυσικά την υπογραφή μου στο σχετικό έντυπο και αμέσως μετά με πήγαν στην «κλινική πόνου».

Υπάρχουν ειδικοί γιατροί που ασχολούνται αποκλειστικά με τον πόνο, γιατί «ο ασθενής δεν πρέπει να πονά» κατά τη διάρκεια της παραμονής του στο νοσοκομείο, ιδιαίτερα μετά από μεγάλες εγχειρήσεις. Για τον σκοπό αυτό έπρεπε να μου βάλουν έναν καθετήρα στη σπονδυλική στήλη, συνδεδεμένο με κάποιο είδος υπολογιστή, που ως στόχο είχε να ρέει το κατάλληλο κι ανάλογο παυσίπονο φάρμακο στον οργανισμό για την οξύτητα του πόνου. Και σε αυτήν τη διαδικασία έπρεπε κι έβαλα την υπογραφή μου, αφού πληροφορήθηκα για τους κινδύνους που διατρέχω.

Όλα ήταν έτοιμα για την εγχείρηση κι αφού με συνέδεσαν με τους κατάλληλους ορούς, ξάπλωσα με ποικίλα συναισθήματα στο κρεβάτι μου.

Συζήτησα για λίγο με τον Ντίτερ, που μπορούσε να κινείται και να ελπίζει ότι γρήγορα θα έφευγε από το νοσοκομείο, υγιής πια μετά την εγχείρηση και θα έκανε μόνο κάποιες χημειοθεραπείες για την αποφυγή κάποιας μετάστασης.

Εγώ άρχισα να φτιάχνω τα πράγματά μου στο κομοδίνο και να συμμετέχω στη συζήτηση με τον Ντίτερ μόνο αποσπασματικά. Αυτός το κατάλαβε και βγήκε από τον θάλαμο, για να μας αφήσει τον χώρο ελεύθερο με τα μέλη της οικογένειάς μου, που ήρθαν για επίσκεψη. Μετά από τη λεπτομερή περιγραφή μου, μείναμε περισσότερο να συζητάμε για τον καθετήρα που είχα στην πλάτη μου. Δεν είχα πόνο

πουθενά, αλλά μια ανησυχία με κυρίευε. Πώς θα γίνει η εγχείρηση; Πόσο θα κρατήσει άραγε; Θα ξυπνήσω από τη νάρκωση; Πόσο θα πονάω; Αυτά τα ερωτήματα τριγύριζαν στη σκέψη μου και ήθελα τώρα να μείνω μόνος.

Οι επισκέπτες έπρεπε να αδειάσουν τα δωμάτια και να αφήσουν τους ασθενείς ήσυχους. Οι ευχές των μελών της οικογένειάς μου ηχούν ακόμη στα αυτιά μου. Τα πρόσωπά τους ήταν σοβαρά, δακρυσμένα και γεμάτα ανησυχία. Έπρεπε να φύγουν και το έκαναν με βαριά βήματα.

Εγώ προσπάθησα να δω κάτι στην τηλεόραση, αλλά ήταν αδύνατο να συγκεντρωθώ. Επέλεξα ένα ντοκιμαντέρ με άγρια ζώα και «ταξίδεψα» στην Αφρική. Δεν μου άρεσε κι αυτό και πήρα ένα βιβλίο.

Προσπάθησα να διαβάσω κάτι, για να ξεφύγω από την επίμονη ιδέα που είχα στο μυαλό μου για την έκβαση της διαδικασίας την επομένη. Δεν ήταν δυνατόν να συγκεντρωθώ σε κάποιο έντυπο κι άνοιξα πάλι την ατομική τηλεόραση. Εικόνες έβλεπα, αλλά δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ κι έτσι αφέθηκα στις σκέψεις μου. Έβλεπα ήδη τον εαυτό μου στο ειδικό κρεβάτι εγχειρήσεων, ξεχώριζα τις σκιές των γιατρών και του άλλου βοηθητικού προσωπικού, να είναι σκυμμένοι πάνω από την ανοιχτή κοιλιά μου κι άκουγα τις φωνές του καθηγητή που ζητούσε τα διάφορα εργαλεία που χρειαζόταν «ψαλίδι, πένσα, ράμμα». Είδα και το παχύ έντερο να αχνίζει στο άνοιγμα του κοιλιακού τοιχώματος, όπως ακριβώς ήταν στις φωτογραφίες του εντύπου, που είχα υπογράψει.

Δεν πρόλαβα να «δω την εγχείρηση» να ολοκληρώνεται και κάπου εκεί αποκοιμήθηκα.

Χαράματα με ξύπνησε η νοσοκόμα και μου έδωσε τα ειδικά ρούχα για την εγχείρηση, που ήταν απλά ένας σκούφος για να σκεπάσω το κεφάλι μου κι ένα είδος ολόσωμου φορέματος, το οποίο έκλεινε στο πίσω μέρος.
Κάποια στιγμή με πήραν μαζί με το κρεβάτι και με κατέβασαν στο υπόγειο, στο χειρουργείο με το νούμερο 10.

Πολλά κρεβάτια συσσωρεύονταν το ένα πίσω από το άλλο εκεί στον διάδρομο. Στη θέση αυτή με μετέφεραν από το κρεβάτι μου σε κάποιο άλλο μεταλλικό στενό κρεβάτι και με σκέπασαν με ένα χάρτινο σεντόνι. Ακολούθησα τη γραμμή που οδηγούσε στον θάλαμο με τα πολλά όργανα. Ήταν ο θάλαμος εγχειρήσεων. Πολλές φιγούρες κυκλοφορούσαν εκεί, σε αυτούς τους χώρους. Όλοι με μάσκες και γάντια και μπροστά στα άλλα χειρουργεία

Στην εγχείρηση δεν κατάλαβα τίποτε και ξύπνησα σε έναν θάλαμο της εντατικής παρακολούθησης, όπου πολλά κρεβάτια με τους ναρκωμένους νεοεγχειρισμένους ήταν το ένα δίπλα στο άλλο και περίμεναν, ο καθένας το απαραίτητο χρονικό διάστημα, να συνέλθουν από τη νάρκωση.

Όταν άνοιξα τα μάτια μου, ύστερα από αρκετή ώρα, κατάλαβα ότι βρισκόμουν σε έναν χώρο γεμάτο με κρεβάτια το ένα δίπλα στο άλλο κι απέναντί μου είδα μια μεγάλη τζαμαρία και πρόσωπα νοσοκομειακού προσωπικού, που μας παρακολουθούσαν. Μπήκε μέσα μια ασπροφορεμένη νοσοκόμα και κατευθύνθηκε προς εμένα. Με ρώτησα «πώς είμαι και πώς αισθάνομαι». Θέλησα να της πω «καλά» από συνήθεια, αλλά η φωνή μου δεν έβγαινε. Τράβηξε το κρεβάτι μου προς την έξοδο και με μετέφεραν στον θάλαμο. Εκεί αισθάνθηκα «σαν στο σπίτι μου» βλέποντας τον «συγκάτοικο»

να μου χαμογελάει. Δεν αισθανόμουν κανέναν πόνο, άλλωστε είχα και τον καθετήρα με το παυσίπονο για αυτόν τον σκοπό.

Ήρθε κι ο εφημερεύων γιατρός, έγραψε κάτι στην καρτέλα μου, με χαιρέτησε κι έφυγε λέγοντας «ο κύριος καθηγητής θα έρθει να σας δει όταν βγει από το χειρουργείο». Δεν ήθελα τίποτε άλλο από το να κοιμηθώ και να ονειρευτώ. Έφεραν φαγητό στον γείτονά μου, ενώ σε εμένα έκαναν έλεγχο στους ορούς που έτρεχαν κανονικά.

Το απόγευμα ήρθε ο κ. καθηγητής με ένα πλατύ χαμόγελο και μου εξήγησε με κάθε λεπτομέρεια πώς πήγε η εγχείρηση. «Όλα πήγαν κανονικά, όπως τα είχαμε προγραμματίσει. Αφαιρέθηκε ένα τμήμα από τον παχύ έντερο και όλοι οι λεμφαδένες που ήταν στη γύρω περιοχή του όγκου. Αυτό το έκανα, για να αποτρέψω παντελώς την τυχόν μετάσταση καρκίνου, να είμαστε σίγουροι ότι δεν απέμεινε ούτε ένα καρκινικό κύτταρο στο έντερο και στην κοιλιακή χώρα. Θα το διαπιστώσουμε και με τις εξετάσεις που θα κάνουμε με την αξονική τομογραφία σε λίγες μέρες. Είμαι σίγουρος ότι δεν πρόκειται να ξαναεμφανιστεί καρκίνος σε αυτό το μέρος. Σε λίγο θα κάνεις μια προσπάθεια να σηκωθείς, για να κάνεις τα πρώτα βήματα. Αν πονάς να το πεις αμέσως. Δεν πρέπει να πονάς. Ποτέ!». Έκανε μια χαρακτηριστική κίνηση αποχαιρετισμού με το πιο πλατύ χαμόγελο που είχε κι έφυγε.

Αμέσως, ήρθε το προσωπικό της κλινικής και με βοήθησε να σηκωθώ από το κρεβάτι. Η πρώτη προσπάθεια δεν ήταν πετυχημένη. Δεν μπορούσα να σταθώ στα πόδια μου. Ήρθε μέσα και η γυναίκα μου που περίμενε απέξω με μεγάλη αγωνία όλο αυτό το χρονικό διάστημα που ήταν μαζί μου ο κ.

καθηγητής. Προσπάθησε να με βοηθήσει να σταθώ. Η παρουσία της και μόνο με εξόπλισε με πρόσθετες δυνάμεις. Σηκώθηκα και παρά τον πόνο που αισθανόμουν, έκανα τα πρώτα δέκα βήματα. Όταν ξαναξάπλωσα στο κρεβάτι ένιωσα μια ιδιαίτερη απόλαυση, σαν να είχα ολοκληρώσει τον αγώνα πετυχαίνοντας μια πολύ μεγάλη νίκη.

Σε λίγο άρχισαν να μπαίνουν οι επισκέπτες, αρχής γενομένης από τα παιδιά μου και τους κολλητούς φίλους μου. Παρόλο που ήθελα να κοιμηθώ και τα μάτια μου τα κρατούσα ανοιχτά με μεγάλη δυσκολία, εντούτοις ένιωθα μια απύθμενη χαρά κι έκλαιγα από τη συγκίνηση. Αποκοιμήθηκα βλέποντας στο όνειρο ότι όλοι ήταν ευχαριστημένοι με την «ανάστασή μου», γιατί ως τέτοια χαρακτηρίστηκε ύστερα από τις προηγούμενες περιπέτειες. Όλοι πίστευαν ότι ξεπέρασα τον μεγάλο κίνδυνο και ότι θα ξαναγίνω, όπως ήμουν κάποτε, υγιής, εύσωμος και δραστήριος.

Ειλεοστομία και παρά φύση έδρα

Την ορολογία **ειλεοστομία**, για να είμαι ειλικρινής, δεν την είχα ακούσει στα μαθήματα του παλιού γυμνασίου, όπως και στις μετέπειτα επαφές μου με ασθενείς. Ούτε από περιέργεια δεν με είχε απασχολήσει αυτό το θέμα. Όσο για την **«παρά φύση έδρα»** ούτε λόγος δεν έγινε ποτέ στο οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον μου. Να, λοιπόν, που το έφερε η μοίρα να ασχοληθώ λεπτομερέστερα με αυτά, από καθαρά δική μου περίπτωση.

Η παρά φύση έδρα είναι μια χειρουργική διαδικασία που χρησιμοποιείται για να δημιουργήσει μια τεχνητή έξοδο των σωματικών αποβλήτων, όταν το κατώτερο τμήμα του πεπτικού συστήματος και ιδιαίτερα το έντερο, δεν λειτουργεί σωστά.

Ο καθηγητής Τσίλκε, ο οποίος με χειρούργησε σε πανεπιστημιακό νοσοκομείο στη Γερμανία, ανέλαβε να μου εξηγήσει αυτές τις λεπτομέρειες κατά την προεγχειρητική συζήτηση. «όταν η παρά φύση έδρα γίνεται στο λεπτό έντερο ονομάζεται ειλεοστομία και όταν γίνεται στο παχύ έντερο ονομάζεται κολοστομία», είπε και σχεδίασε επάνω σε ένα μεγάλο χαρτί τις σχετικές τομές στο σώμα. Η ειλεοστομία ενδείκνυται για τα διάφορα καρκινώματα του παχέος εντέρου και τις ελκώδεις κολίτιδες. Η κολοστομία ενδείκνυται για τις φλεγμονώδεις παθήσεις του παχέος εντέρου.

Η ειλεοστομία είναι μια απαραίτητη χειρουργική παρέμβαση, που μπορεί να πραγματοποιηθεί για τη θεραπεία μιας ποικιλίας καταστάσεων που περιλαμβάνουν τα έντερα, όταν οι παραδοσιακές θεραπευτικές επιλογές δεν είναι βιώσιμες. Όπως σε όλες τις ιατρικές και κατά συνέπεια χειρουργικές διαδικασίες μπορεί να υπάρξουν προβλήματα, που κοινά λέγονται παρενέργειες, έτσι και κατά τη διάρκεια μιας ειλεοστομίας μπορεί να υπάρξουν κάποιοι κίνδυνοι για τον ασθενή, σοβαροί μάλιστα κάποιες φορές. Όλες τις

λεπτομέρειες μου τις εξήγησε πριν από την επέμβαση ο χειρουργός Τσίλκε. Αυτή η διαδικασία χρησιμοποιείται σε ορισμένες συγκεκριμένες συνθήκες καρκινοπάθειας, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του ορθού και του παχέος εντέρου και άλλων συγγενών ανωμαλιών ή ύστερα από ένα παρατεταμένο τραύμα που επηρεάζει άμεσα τη λειτουργικότητα των εντέρων. Η δική μου περίπτωση ήταν ακριβώς, όπως μου εξήγησε ο καθηγητής Τσίλκε, μια από αυτές τις συγκεκριμένες περιπτώσεις.

Η ειλεοστομία μπορεί να δημιουργηθεί είτε για βραχυπρόθεσμη είτε για μακροχρόνια χρήση, ανάλογα με την κατάσταση του ατόμου. «Δεν θα καταλάβεις τίποτε από όλη αυτή τη διαδικασία, αφού η ειλεοστομία διεξάγεται υπό γενική αναισθησία», είπε χαμογελώντας. «Όταν ξυπνήσεις, ούτε που θα δεις τη μικρή τομή στο κοιλιακό τοίχωμα για να βοηθήσει στο σχηματισμό ενός τεχνητού ανοίγματος ή στομίου. Το κατώτερο τμήμα του λεπτού εντέρου, που είναι γνωστό ως ειλεός, σχηματίζει βρόχο και χρησιμοποιείται για να δημιουργήσει το στόμιο. Μια βραχυπρόθεσμη ή μερική εντεροστομία μπορεί να αναστραφεί μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα, περίπου τρεις μήνες, από την τοποθέτηση». Αυτό έγινε στην περίπτωσή μου, μετά από τρίμηνο, αφού έγιναν οι σχετικές δοκιμές, αν μπορεί να επαναλειτουργήσει το έντερο.
«΄Οταν δεν είναι πια απαραίτητη, εκτελείται μια άλλη χειρουργική διαδικασία για την επανασύνδεση των άκρων του λεπτού εντέρου και την αποκατάσταση της σωστής λειτουργίας του πεπτικού», με καθησύχασε. Τόσο απλά και τόσο «εύκολα» θα γίνουν όλα, σκέφτηκα.

Εκείνο που θα αποτελούσε κάποιο πρόβλημα θα ήταν το φαγητό. Στο νοσοκομείο δεν θα υπήρχε κανένα πρόβλημα, αφού για τον καθένα /καθεμία ασθενή προγραμματίζονταν και δίνονταν το φαγητό από τους ειδικούς διατροφολόγους. Στην αρχή είναι συνήθως μια διατροφή με υγρά φαγητά, ένα είδος

σούπας και γίνεται παχύρευστο το φαγητό με το πέρασμα του χρόνου, μέχρι να αποκατασταθεί η λειτουργικότητα του εντέρου. Αυτό είναι υπόθεση ημερών, μετά την επέμβαση, αν όλα πάνε καλά! Αυτό όμως δεν υπήρξε πρόβλημα για μένα, αφού η γυναίκα μου έλαβε όλες αυτές τις λεπτομερείς πληροφορίες για το διατροφολόγιό μου στο σπίτι.

Εγώ όταν άκουσα ότι στην οπή -παρά φύση έξοδο- θα έμπαινε ένα ειδικό σακούλι, με προβλημάτισε η ιδέα πώς θα εφαρμόζει, αν είναι αντιαισθητικό κι αν εκπέμπει δυσοσμία. Ο καθηγητής με είχε καθησυχάσει ότι οι σάκοι που χρησιμοποιούνται σήμερα χωράνε άνετα κάτω από τα ρούχα, δεν φαίνονται, αλλά είναι και άοσμοι. Πράγματι στην επίδειξη που μας έκαναν, διαπιστώσαμε, εγώ και η γυναίκα μου, η οποία θα έπρεπε να με βοηθά στην αντικατάσταση όταν θα φεύγαμε από το νοσοκομείο, ότι κάποιες ειδικές ταινίες που χρησιμοποιούνταν, εξασφάλιζαν μια αεροστεγή σφράγιση και από το ειδικό φίλτρο αποβάλλονταν τα αέρια, πράγματα που εξασφάλιζαν μια διακριτικότητα. Εκείνο που με πείραξε εμένα ήταν η φαγούρα της ειδικής κόλλας, η οποία αντικαταστάθηκε με κάποια άλλη μάρκα, χωρίς προβλήματα πλέον.

Γενικά οι φόβοι για παρενέργειες, που συνοδεύονται με αυτές τις χειρουργικές επεμβάσεις, δεν υπήρξαν, προς μεγάλη μου ικανοποίηση. Καμία επιπλοκή. Όλα πήγαν καλά και η αποκατάσταση έγινε με επιτυχία μετά από το προκαθορισμένο χρονικό διάστημα. Δεν πρέπει, όμως, να ξεχνάμε εδώ, πως στην παρά φύση έδρα εξίσου σημαντική με τη σωματική είναι η ψυχολογική υποστήριξη του/της ασθενούς.

Η επαναφορά στο φυσιολογικό, γίνεται με μία επέμβαση, που σχετικά είναι απλή, αφού γίνει έλεγχος για τη σωστή λειτουργία των μυών. Έτσι τουλάχιστον μου είχε πει ο καθηγητής κι έτσι έγινε σε μένα. Μόνιμη κολοστομία απαιτείται μόνο στην περίπτωση που ο πρωκτός, το τελευταίο

δηλαδή τμήμα του γαστρεντερικού σωλήνα, πρέπει να αφαιρεθεί, ή όταν οι μύες του πρωκτού δεν δουλεύουν σωστά, με αποτέλεσμα την ακράτεια.

Όπως και να το δούμε, η δημιουργία στομίας είναι για τον/την κάθε ασθενή μία μεγάλη φοβία. Μία λέξη που στη σκέψη και στο άκουσμά της φέρνει ιδρώτα. Σήμερα, σε παγκόσμιο επίπεδο έχει προχωρήσει πολύ η επιστήμη και συνέχεια γίνονται εκτεταμένες έρευνες από το χειρουργείο μέχρι τα απαραίτητα βοηθητικά υλικά για τους ασθενείς, έτσι ώστε να μην θεωρείται πλέον ως κάποια ανυπόφορη και τραγική κατάσταση, όσο μπορεί να το φανταστεί κανείς. Ο ίδιος ο χειρουργός και το νοσηλευτικό προσωπικό αναλαμβάνουν να πληροφορήσουν και να εκπαιδεύσουν με κάθε λεπτομέρεια τον καθένα από τους ασθενείς, πριν και μετά από την εγχείρηση, για το πώς θα πρέπει να αντιμετωπίζουν και να χειρίζονται μια κατάσταση με την παρά φύση έξοδο.

Έχουν φτάσει σε τέτοιο σημείο εξέλιξης αυτής της διαχείρισης, που το μικρό σακουλάκι που τοποθετείται στο συγκεκριμένο μέρος, πολλές φορές δεν γίνεται αντιληπτό από τον περίγυρο, αφού δεν χρειάζεται να γίνεται χρήση ειδικής ενδυμασίας. Ακόμη και κολύμπι θα μπορεί να κάνει κανείς, κλείνοντας την οπή με συγκεκριμένο αυτοκόλλητο. Βέβαια ο καθένας μας ελπίζει να μη χρειαστεί να κάνει ειλεοστομία ή κολοστομία, αλλά αν προκύψει δεν σημαίνει ότι είναι και το τέλος του κόσμου. Η ζωή μπορεί να συνεχιστεί κανονικά, αφού επουλωθούν τα τραύματα του χειρουργείου. Η ποιότητα της ζωής του καθενός και καθεμιάς που υποχρεώνονται να υποστούν αυτή τη δοκιμασία, μπορεί να είναι υψηλού επιπέδου, αν η ψυχική ανθεκτικότητα αντίστοιχα είναι ανεπτυγμένη.

Βοήθεια προσφέρουν σε αυτό αρκετοί σύλλογοι «ομοιοπαθών» με πολύ ισχυρούς ανθρώπινους δεσμούς και

ειδικά εκπαιδευμένους συνοδούς. Υπάρχουν και πολλές ομάδες (πολλά γκρουπ) υποστήριξης, τόσο σε συναντήσεις εβδομαδιαίες ή μηνιαίες, μέσω συλλόγων ασθενών ή σε ομάδες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Όλα μπορούν να γίνουν, αρκεί να θέλει κανείς να ανακτήσει κάποιο επίπεδο ποιότητας ζωής και να μην απογοητευτεί και τα παρατήσει.

Η ζωή με τον καρκίνο και με κάθε συνοδευτική με αυτόν κατάσταση δεν είναι τόσο δραματική όσο τη φανταζόμαστε. Το σίγουρο είναι ότι μπορούμε να απολαμβάνουμε αρκετές πτυχές της καθημερινότητας, που θα μπορούσαν να είναι καλύτερες χωρίς την ασθένεια, αλλά και με τον καρκίνο μπορούμε να ζήσουμε κι αρκετά καλά μάλιστα. Η δύναμη της ψυχής μας θα μας κάνει περισσότερο ανθεκτικούς και θα απολαμβάνουμε περισσότερο τη ζωή, γιατί μόνο όταν χάνουμε κάτι καταλαβαίνουμε την αξία του. Και η αξία της ζωής είναι πολύ μεγάλη και δεν εξαργυρώνεται με τίποτε.

Ρώτησα τον καθηγητή που με χειρούργησε «πού οφείλονται οι τόσες παθήσεις του παχέος εντέρου και τι είναι εκείνο που κάνουμε λάθος εμείς οι ασθενείς, για να βιώνουμε μια τέτοια ασθένεια» και μου εξήγησε με κάθε λεπτομέρεια τι συμβαίνει σήμερα στον κόσμο που ζούμε.

«Κατ΄ αρχάς», μου είπε, «ο καρκίνος του παχέος εντέρου, ιδιαίτερα όταν είναι στο αρχικό στάδιο, γιατρεύεται σε ποσοστό που φτάνει το 96%, σύμφωνα με μετρήσεις που έγιναν στην Αμερική». Αυτό σήμαινε ότι κι εγώ είχα μεγάλες πιθανότητες να γίνω καλά, αν και βρισκόμουν ήδη σχεδόν στο τέταρτο και τελευταίο στάδιο, όπως αργότερα μου εξομολογήθηκε ο καθηγητής.

Είναι αλήθεια ότι παλιότερα δεν υπήρχαν τόσες παθήσεις στο παχύ έντερο, αλλά όταν παρουσιάζονταν, δεν είχαν ποτέ τόσο μεγάλο ποσοστό εγχειρητικής επιτυχίας. Τα φάρμακα δεν ήταν τόσο αποτελεσματικά, όσο είναι σήμερα

και οι μέθοδοι θεραπείας έχουν εξελιχθεί πάρα πολύ. Όλες οι νεοπλασματικές παθήσεις του παχέος εντέρου εμφανίζονται με αυξανόμενη συχνότητα και υπάρχουν πολλά αίτια. Οι διατροφικές συνήθειες, αυτό που λέμε δυτικός τρόπος διαβίωσης μαζί με την αύξηση του ορίου ηλικίας (αναμφισβήτητα σήμερα ζούμε περισσότερο από ό,τι πριν κάποιες δεκαετίες), είναι οι κύριοι παράγοντες που συμβάλλουν στην αύξησή τους.

Η συνηθισμένη μέθοδος απαλλαγής από τον καρκίνο στο παχύ έντερο σήμερα είναι η εκτομή του όγκου μαζί με τη χορήγηση συμπληρωματικής χημειοθεραπείας ή και ακτινοθεραπείας. Η χημειοθεραπεία χορηγείται ενδοφλέβια με φάρμακα που καθημερινά γίνονται όλο και καλύτερα με αποτέλεσμα να έχει βελτιωθεί πολύ η πιθανότητα επιβίωσης των ασθενών με καρκίνο παχέος εντέρου. Στην ολοκλήρωση της θεραπείας συμβάλλει και η χημειοθεραπεία, που οι γιατροί υποστηρίζουν ότι είναι πολύ σπουδαία και ονομάζεται περιτοναϊκή χημειοθεραπεία και είναι ικανή να καταστρέψει τυχόν μικρομεταστάσεις ή και τα κύτταρα που θα μπορούσαν να προκαλέσουν τοπική υποτροπή στην κοιλότητα. Με απλά λόγια, γίνεται κάθε προσπάθεια να εξαλειφθεί ο καρκίνος στην περιοχή και να μην έχει τη δυνατότητα να ξαναεμφανιστεί. Ο καθηγητής μου επαναλάμβανε, πολλές φορές μάλιστα, ότι «από τον καρκίνο που εγχειρήσαμε δεν πρόκειται να ξαναενοχληθείς, τον έχουμε απομακρύνει από την κοιλιακή σου κοιλότητα… τον εξαφανίσαμε».

Τα φάρμακα της χημειοθεραπείας κάνουν το θαύμα τους. Σε μένα έκαναν το θαύμα τους, γιατί τόσα χρόνια μετά και ύστερα από τόσες εξετάσεις, δεν παρουσιάστηκε ξανά στον ίδιο χώρο. Δεν έχει νόημα να αναφέρω εδώ τη σύνθεση του φαρμάκου της χημειοθεραπείας, την οποία έμαθα εξαιτίας της μετάφρασης που έκανα στα σχετικά έγγραφα. Αυτή η σύνθεση αλλάζει σχεδόν καθημερινά, ανάλογα με το είδος του καρκίνου, τον σωματότυπο του/της ασθενούς και τη βελτίωση του φαρμάκου, όπως εμφανίζεται και παρουσιάζεται από τα φαρμακευτικά εργαστήρια.

Ενδονοσοκομειακή λοίμωξη

Μετά από τέτοια εγχείρηση, σαν τη δική μου, συνηθίζεται να μπαίνει σε λειτουργία η ειλεοστομή «να γυρίζει το έντερο» και να λειτουργεί κανονικά η «παρά φύση έδρα», χωρίς κανένα άλλο πρόβλημα, σύμφωνα με τη διαβεβαίωση του καθηγητή. Σε μένα παρουσιάστηκε κάποιο πρόβλημα και προσπάθησαν να βάλουν σε λειτουργία το «νέο σύστημα» με διάφορα φάρμακα, χωρίς όμως το αναμενόμενο αποτέλεσμα. Ο πόνος ήταν τόσο ανυπόφορος, που και ο ίδιος ο καθηγητής ζήτησε από την κλινική πόνου να έρθει ειδικός, για να ρυθμίζει τον υπολογιστή στη σωστή δοσολογία, ώστε να σταματήσει ο φοβερός πόνος. Δυστυχώς, κράτησε αρκετό χρονικό διάστημα αυτή η κατάσταση και το έντερο δεν έλεγε να γυρίσει, παρά τον πόνο, που με ισχυρότατη δοσολογία παυσίπονου μειώθηκε αρκετά. Ο καθηγητής θεώρησε πρωτοφανή την κατάσταση και μου είπε λυπημένος «δυστυχώς θα πρέπει να ξαναμπείς στο χειρουργείο, για την αποκατάσταση της λειτουργίας του εντέρου». Αυτό θα γινόταν μάλιστα άμεσα, την άλλη μέρα πρωί πρωί. Έτσι κι έγινε.

Την άλλη μέρα, από τα χαράματα με οδήγησαν στο χειρουργείο, όπου μπήκα πρώτος στη σειρά του χειρουργείου με τον αριθμό 8, δίπλα από το 10, όπου είχα εγχειριστεί πριν λίγες μέρες. Ακολουθήθηκε η ίδια διαδικασία και το μόνο που θυμάμαι, όταν ξύπνησα, ήταν το φωτεινό πρόσωπο του καθηγητή, που έλαμπε από ικανοποίηση. «Έπρεπε να σε ανοίξω ξανά, για να είμαι σίγουρος ότι το πρόβλημα αποκαταστάθηκε. Πράγματι δεν χρειάστηκε να κάνω τίποτε περισσότερο από το να ακουμπήσω το χέρι μου στο παχύ

έντερο και το πρόβλημα λύθηκε. Τώρα είμαστε σίγουροι ότι το έντερο θα λειτουργήσει κανονικά». Το απόγευμα της ίδια μέρας με σήκωσαν να κάνω τα πρώτα βήματα στον διάδρομο.

Ο ειδικός γιατρός από την κλινική πόνου περνούσε τρεις φορές την ημέρα και έκανε το σχετικό έλεγχο στον καθετήρα και στα μηχανήματα, με τα οποία ήμουν συνδεδεμένος. Το απόγευμα της επόμενης μέρας διαπίστωσε ότι στον καθετήρα παρουσιάστηκε ολίγον πύον κι αυτό ανησύχησε όλη την ιατρική ομάδα, γιατί με την αδυναμία που είχα και εξαιτίας του ότι δεν μπορούσα να πάρω αντιβίωση, παρέτειναν την παραμονή μου στον θάλαμο για ακόμη τρεις μέρες. Συχνός έλεγχος και καθαριότητα της περιοχής του καθετήρα έδωσαν το «πράσινο φως» για να πάω στο σπίτι. Πράγματι η ανάρρωση γίνονταν κανονικά και σε τρεις μέρες θα μπορούσα να φύγω για το σπίτι και θα επανερχόμουν, για να «κόψουν τα ράμματα και να προγραμματιστεί η χημειοθεραπεία».

Στο σπίτι διαπίστωσα ότι η πληγή της δεύτερης εγχείρησης δεν έκλεινε και τα ράμματα δεν αφομοιώνονταν, όπως ήταν το συνηθισμένο. Ανησύχησα και πήγα πάλι στο νοσοκομείο. Ύστερα από τις εξετάσεις που έγιναν, διαπιστώθηκε ότι έχω μια σπάνια ενδονοσοκομειακή λοίμωξη. Ο ίδιος ο καθηγητής ήρθε αναστατωμένος στον θάλαμο και μου είπε ότι προσβλήθηκα από μια λοίμωξη, η οποία δεν γιατρεύεται, δυστυχώς, από καμία αντιβίωση. «Χιλιάδες ασθενείς προσβάλλονται από αυτήν τη λοίμωξη και περισσότεροι από 700 πεθαίνουν κάθε χρόνο. Εσύ όμως είσαι τόσο δυνατός που δεν έχω καμιά αμφιβολία ότι θα το ξεπεράσεις».

Χημειοθεραπείες

Οι εμπειρίες από τις χημειοθεραπείες, τις οποίες έκανα στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο Ιωαννίνων, ήταν πολύ αρνητικές και στο άκουσμα ότι θα πρέπει να κάνω πάλι δύο κύκλους χημειοθεραπείας με έπιασε μια φοβία και μια αόριστη άρνηση για αυτήν τη θεραπεία. Το είπα στον καθηγητή κι αυτός με καθησύχασε, λέγοντας ότι «εδώ χρησιμοποιούμε την τελευταία τεχνική της χημειοθεραπείας, όπως θα μας διαβεβαιώσει και ο υπεύθυνος καθηγητής Ντάντσινγκίερ, ειδικός για αυτή τη θεραπεία». Παρά τη διαβεβαίωση του καθηγητή είχα μια ανησυχία η οποία διέτρεχε όλο μου το σώμα προκαλώντας ένα ρίγος.

Παρουσία του χειρουργού, ο καθηγητής της χημειοθεραπείας περιέγραψε την όλη διαδικασία, δίνοντας έναν τόνο και νόημα ότι όλα θα είναι πολύ ανώδυνα. Μου είπαν ότι δεν θα μου τρυπάνε τις φλέβες, γιατί θα μου εμφυσήσουν στη δεξιά μεριά του στήθους μια βαλβίδα, το λεγόμενο ποτ, από το οποίο θα έτρεχε το φάρμακο της χημειοθεραπείας και όλο αυτό θα ήταν συνδεδεμένο με ένα μικρό υπολογιστή για τη ρύθμιση της ροής. Στην Ελλάδα η διαδικασία με την ενδοφλέβια ροή του φαρμάκου διαρκούσε περίπου ένα τέταρτο κι εδώ, με αυτόν τον τρόπο, θα διαρκούσε συνολικά 26 ώρες.

Πράγματι, την επομένη με οδήγησαν στο χειρουργείο, όπου μου εμφύσησαν το πορτ, αυτή τη βαλβίδα, τον λεγόμενο ενδαγγειακό καθετήρα. Με προετοίμασαν έτσι, ώστε την επόμενη εβδομάδα που θα άρχιζαν οι χημειοθεραπείες να είμαι έτοιμος για όλα.

Η πρώτη φορά που συνδέθηκα με αυτά τα μηχανήματα είχε πολύ θετική εξέλιξη και δεν κουράστηκα σχεδόν καθόλου, αφού μπορούσα να κινηθώ, σέρνοντας όλο τον μηχανισμό στον διάδρομο. Χρειάστηκε να διανυκτερεύσω στο νοσοκομείο και την επόμενη μέρα το μεσημέρι μπορούσα να πάω σπίτι. Άλλωστε σε τέτοιες περιπτώσεις προτιμά κανείς να μελετάει ή να βλέπει κάτι στην τηλεόραση, για να αποσπάται η προσοχή από αυτήν τη διαδικασία και να περνάει και η ώρα κάπως ευχάριστα.

Με αγωνία περίμενα να δω τι θα συμβεί μετά από την πρώτη χημειοθεραπεία, αλλά, προς μεγάλη θετική έκπληξη κι ευχαρίστηση, δεν παρουσιάστηκε καμία παρενέργεια. Ένιωσα πολύ ευτυχισμένος και πολύ χαρούμενος. Κάποια μέρα κατάλαβα ότι δεν είχα γεύση για ορισμένες τροφές, αλλά αυτό ούτε που με πείραξε καθόλου. Καθημερινά ένιωθα ότι κάτι συμβαίνει μέσα μου. Άρχισα να ανακτώ τις δυνάμεις μου και να ανακαλύπτω μια νέα ποιότητα ζωής. Δεν με πείραζε, μάλιστα, καθόλου, που κάθε φορά που θα έκανα μια χημειοθεραπεία θα έπρεπε να περιμένω αρκετή ώρα, από τη στιγμή που μου έπαιρναν αίμα μέχρι τη στιγμή που θα ερχόταν το φάρμακο από το πανεπιστημιακό φαρμακείο.

Περίμενα υπομονετικά εκεί έξω στον χώρο αναμονής, λύνοντας σταυρόλεξα ή διαβάζοντας κάποιο περιοδικό. Πολλές φορές αργούσε ο επιμελητής Α να έρθει, για να υπογράψει την παραγγελία και αυτό με εξόργιζε τα μάλλα, αφού έπρεπε να δείχνω μεγάλη υπομονή, την οποία πολλές φορές δεν είχα. Με αποζημίωνε βέβαια το πλατύ χαμόγελο της Μαργαρίτας, αυτής της εξαιρετικής και πολύ φιλικής

προϊσταμένης, η οποία ήταν υπεύθυνη να με συνδέει με τα μηχανήματα και να βάλει σε ενέργεια τη διαδικασία.

Η κλινική, που γίνονταν οι χημειοθεραπείες για όλους τους καρκινοπαθείς, ήταν στον 13 όροφο του κτηρίου. Μια ξεχωριστή πολύ έντονη και ασυνήθιστη μυρωδιά κυριαρχούσε στους χώρους της, που ήταν πάντα φωτισμένοι με τεχνητό φως και τα παράθυρα ήταν σκοτεινά μέρα νύχτα και ερμητικά κλειστά. Στην προσπάθειά μου να ανοίξω το παράθυρο του θαλάμου, διαπίστωσα ότι δεν υπήρχαν πόμολα και δεν θα μπορούσε κανείς να το ανοίξει. «Για λόγους ασφαλείας» είπε η νοσοκόμα που ρώτησα, «δεν πρέπει να ανοίγουν, γιατί έγιναν πολλά δυστυχήματα από ασθενείς που προτίμησαν να αυτοκτονήσουν, πέφτοντας από εδώ επάνω». Στην απελπισία τους έκαναν το απονενοημένο. Έφυγαν από τον κόσμο του πόνου!

Εκεί, σε όλους τους χώρους της κλινικής υπήρχε πάντα πολύς κόσμος. Ασθενείς με τους συνοδούς τους και πολύ, μα πάρα πολύ προσωπικό. Χαρακτηριστικό της κατάστασης ήταν ότι οι ασθενείς έψαχναν να μπουν πρώτοι στη σειρά για να πάρουν τη θεραπεία τους, ενώ το προσωπικό είχε μια τόσο μεγάλη ηρεμία κι έκανε όλες τις εργασίες του αργά, χωρίς άγχος και βιασύνη και φυσικά όλα τα μέλη του με ένα πλατύ χαμόγελο, που νόμιζες ότι δεν είχαν να κάνουν τίποτε το δύσκολο, αν και είχαν μπροστά τους να εξυπηρετήσουν ασθενείς μιας βαριάς κατάστασης.

Αν παρατηρούσες όλες αυτές τις ανθρώπινες ψυχές, με το βαρύ φορτίο του καρκίνου στην πλάτη τους, νόμιζες ότι όλοι τους σχεδόν το είχαν ρίξει έξω και δεν τους ενδιέφερε τίποτε άλλο από το να συνδεθούν στον υπολογιστή και να

πάρουν τη θεραπεία τους, κάνοντας ταυτόχρονα γνωριμίες με ομοιοπαθείς τους. Πολλές φορές, δεν επαρκούσαν τα κρεβάτια των δωματίων και «στρώνανε» τα ράντσα στους διαδρόμους της κλινικής, (κανονικά κρεβάτια ήταν, αλλά δεν χωρούσαν στους θαλάμους) και αφού πρώτα διαμόρφωναν τον χώρο έτσι, ώστε να υπάρχει διαχωριστικό παραβάν μεταξύ τους, για να έχει ο καθένας μας μια προσωπική γωνίτσα. Βέβαια, τα βράδια γινόταν ο χαμός από τις συζητήσεις και τα σφυρίγματα των μηχανημάτων, όταν πάθαιναν κάποια εμπλοκή. Επειδή δε πολλά πρόσωπα τύχαινε να βρίσκονται σχεδόν στις ίδιες ημερομηνίες για θεραπεία, αναπτύχθηκαν και φιλίες μεταξύ τους. Ο χαμός κάποιου ή κάποιας από την παρέα ήταν θέμα για συζήτηση και μέσα στη λύπη για την απώλεια, αναπτυσσόταν και η φιλοσοφική συζήτηση για το τι είναι ζωή και θάνατος.

Μεταξύ μας ήταν κι αυτός ο εύθυμος τύπος, ο Κλάους από τη Φραγκφούρτη, ο οποίος είχε καρκίνο στον πνεύμονα και το πάλευε για περισσότερο από τρία χρόνια με τις χημειοθεραπείες. Αυτός ήταν η κινητήρια δύναμη τα βράδια στον διάδρομο ή στην αίθουσα αναμονής, όπου μαζευόμαστε αρκετοί από μας κι αρχίζαμε τη συζήτηση και τα αστεία. Ο καθένας είχε και την ιστορία του. Ο καθένας μπορούσε να πάρει τον λόγο και να πει αυτό που ήθελε. Όποιος δεν άντεχε αυτή τη συζήτηση, μπορούσε να αποχωρήσει. Εκεί, μάθαινες και καταλάβαινες για την ασθένεια και τον πόνο του άλλου. Ταυτόχρονα είχες κι ένα είδος παρηγοριάς, γιατί η κατάσταση κάποιων άλλων ήταν χειρότερη από τη δική σου και ζούσαν ακόμα, παρόλα τα προβλήματα.

Ο Κλάους, με τον καρκίνο στον πνεύμονα, ήταν βαρύς καπνιστής «από μικρό παιδί», όπως έλεγε. Ακόμα και τώρα πήγαινε στις τουαλέτες και «ντουμάνιαζε» ένα σέρτικο. «Δεν το έκοψα το τσιγάρο, δεν το κόβω, δεν μπορώ να απαλλαγώ από τον καρκίνο, τα χρόνια μου τα έζησα και δεν με ενδιαφέρει τίποτε» έλεγε στον καθένα που του έκανε παρατήρηση για το κάπνισμα. «Τώρα είναι αργά» δικαιολογούσε αυτήν τη συμπεριφορά του. Όλοι αναρωτηθήκαμε την ημέρα που δεν ξαναήρθε ο Κλάους στην παρέα μας. Η νοσοκόμα μας ενημέρωσε ότι δεν θα ξανάρθει, γιατί πέθανε. Φυσικά λυπηθήκαμε, που χάσαμε κάποιον από την παρέα μας, κάποιον σαν εμάς, αλλά συνεχίσαμε να μαζευόμαστε στον ίδιο χώρο και να «φιλοσοφούμε».

Πολλές φορές συζητούσαμε και «φιλοσοφούσαμε» πετώντας τη μια μεγάλη κουβέντα μετά την άλλη: «Η ζωή είναι πολύ μικρή», «Ρίχτα έξω και ζήσε το σήμερα, γιατί το αύριο δεν υπάρχει»… Η αλήθεια είναι ότι ο θάνατος είναι μόνο μια στιγμή ενώ η ζωή είναι πολλές, πάρα πολλές μικρές στιγμές. Σε μεγάλο κι αβάσταχτο πόνο φτάνει κανείς στο σημείο να παρακαλάει τον θεό του, κάθε ανώτερη δύναμη, να τον απελευθερώσει από τους πόνους και να του πάρει τη ζωή, για να ησυχάσει. Δεν ξέρω κατά πόσο το πιστεύει αυτό που λέει, εγώ το είπα αρκετές φορές στον ανυπόφορο πόνο, αλλά στην ουσία δεν το πίστευα ποτές μου. «Ην εγγύς έλθη ο θάνατος ουδείς βούλεται θνήσκειν». Η ζωή είναι τόσο γλυκιά και τόσο όμορφη, όσα κι αν είναι τα καθημερινά προβλήματα.

Ο φίλος μου, Σπύρος Σωτηρίου, γράφει σε ένα από τα ποιήματά του (Quelle des Lebens, Πηγή ζωής, Krefeld 2010 σελ.56):

Μην κλαις τα χρόνια,
που άσκοπα χαράμισες και πάνε.
Δεν ματαγύρει το νερό
σαν πιάσει κατηφόρα.

Κράτα το σώμα σου στητό,
χαρούμενη τη σκέψη σου, δουλεύτρα,
και την καρδιά νεανική,
ποτέ να μην δειλιάζεις..
….
Παλάτια κι αμέτρητα πλούτη και τιμές
τίποτε δεν αξίζουν.
Όλα χαμένα, κίβδηλα
μπρος στης χαράς τη γλύκα!...

Παρακολούθηση στα εξωτερικά ιατρεία

Οι πραγματικές μέρες παραμονής μου στο νοσοκομείο, εξαιτίας της εγχείρησης, δεν ήταν πολλές και θα ήταν ακόμη πιο λίγες, αν δεν «άρπαζα» την ενδονοσοκομειακή λοίμωξη. Αυτό με έκανε να μπαίνω από την πίσω πόρτα, σε ειδικό χώρο, όταν έπρεπε να κάνω τις καθορισμένες εξετάσεις.

Οι έλεγχοι για την πορεία της υγείας μου έπρεπε να γίνονται συχνά πυκνά και αποτελούνταν κυρίως από εξέταση αίματος, ακτινογραφία θώρακος, υπέρηχους στην κοιλιακή χώρα και από την αξονική τομογραφία. Όλα αυτά προγραμματίζονταν να γίνονται την ίδια μέρα και ήταν θαυμαστή η τήρηση του ωραρίου. Αρχίζοντας από το πρωί, ήσουν έτοιμος για έξοδο μετά από δύο με τρεις ώρες. Περισσότερο κρατούσε η διαδικασία εισαγωγής - εξαγωγής, με τη συμπλήρωση των ανάλογων εντύπων και την υπογραφή των συμβολαίων με το ίδιο το νοσοκομείο. Τυπικές, αλλά χρονοβόρες διαδικασίες, λόγω των πολλών προσελεύσεων στη σχετική γραμματεία.

Όλη αυτή η ιστορία κράτησε περίπου τρία χρόνια, ώσπου μια μέρα με πληροφόρησαν ότι «όλα καλά, δεν χρειάζεται πια να έρχεστε τόσο συχνά για εξετάσεις, αλλά κάθε δυο χρόνια θα πηγαίνετε στα εξωτερικά ιατρεία του νοσοκομείου μας», μου έδωσαν μάλιστα και τη σχετική έκθεση, την οποία έπρεπε να δείχνω στα εξωτερικά ιατρεία κατά την επίσκεψή μου. Έτσι τελείωσε αυτή η περιπέτεια της πρώτης φάσης του καρκίνου και η χαρά μου ήταν μεγάλη. Σε όλους έλεγα με καμάρι ότι ξεπέρασα μια δύσκολη κατάσταση υγείας με καρκίνο και επιπλοκές. «Τώρα πια είναι καιρός να χαρώ τη ζωή μου» σκέφτηκα και ρίχτηκα με τα μούτρα να

κάνω όλα εκείνα που τόσον καιρό στερήθηκα. Ήρθε καιρός που ξέχασα μάλιστα τους πόνους και τις δύσκολες στιγμές που πέρασα. Μόνο ως ιστορία για διήγηση στις μονότονες νύχτες και μέρες του χειμώνα τις ξανάφερνα στη σκέψη μου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

Η επίκαιρη συμβίωση με τον καρκίνο

Οι εξετάσεις με τον υπέρηχο έδειξαν ότι δεν πρέπει να υπάρξει καμιά αναβολή και να μπω το συντομότερο δυνατόν στο νοσοκομείο. Τα κανόνισε άλλωστε όλα αυτά ο φίλος μου και οικογενειακός γιατρός, ο Βαγγέλης. Τα ερωτήματα ήταν αμείλικτα: «Μπορεί να είναι μεταστατικός καρκίνος ή μπορεί να είναι ο ίδιος, που ποτέ δεν έφυγε από τον οργανισμό μου»; Αναρωτιόμουν, χωρίς να μπορώ να δώσω κάποια πειστική απάντηση. Θεωρητικά, ναι, θα μπορούσε να έχει όποια μορφή θέλει, αυτός ο νέος καρκίνος. Οι γιατροί με κράτησαν στο νοσοκομείο για τρεις μέρες για όλων των ειδών τις εξετάσεις.

Όταν βγήκα από το νοσοκομείο, στάθηκα μπροστά στον καθρέφτη και προσπάθησα να χαμογελάσω, χωρίς αποτέλεσμα. Όλο το πρόσωπο ήταν μουδιασμένο, σαν να είχε παραλύσει και το κεφάλι μου, πολύ βαρύ, γεμάτο από πολλές ιδέες, σκέψεις και υπερβολική δραστηριότητα. Οι νευρώνες είχαν πάρει σίγουρα φωτιά. Ερωτήματα που έπρεπε να πάρουν κάποια απάντηση, κάποια απόφαση για τις παρακάτω δράσεις μου και την ανάλογη συμπεριφορά. Μια συμπεριφορά που θα έμοιαζε ότι είναι του γενναίου πολεμιστή, που ετοιμάζεται να ριχτεί σε μια μάχη. Σε μια μάχη πάνοπλος με όλο το θάρρος και την αυτοπεποίθηση που με χαρακτήριζε όλον αυτόν τον καιρό και μια επιθυμητή έκβαση, που θα με έστεφε νικητή. Χωρίς πολλές περιστροφές πίεσα με τα δάχτυλά μου το στόμα να σχηματιστεί το χαμόγελο. Ένα χαμόγελο που θα έβλεπα στον καθρέφτη που είχα μπροστά μου.

Υπολόγισα, σύμφωνα με τις παλιές μου εμπειρίες, πόσο θα μπορούσε να κρατήσει αυτή η νέα συμβίωση με τον

καρκίνο. Ένα εξάμηνο χημειοθεραπειών, ίσως να γίνουν παράλληλα και οι απαιτούμενες ακτινοθεραπείες, μετά ένα μήνα αποκατάσταση, δηλαδή μέσα σε ένα εξάμηνο, το πολύ εφτά μήνες όλα θα είχαν τελειώσει. Δεν θα κολλούσαμε τώρα σε κάποιες μέρες πάνω κάτω. Όλα μπορούν να γίνουν προς όφελος της υγείας μου. Όλα θα έχουν ένα αίσιο τέλος. Ψηλά το κεφάλι!

«Εγώ ήμουν πάντα πολύ αισιόδοξος στη ζωή μου», έλεγα από μέσα μου. «Κάποιος που σκέφτεται απλά και λογικά, ως ένας φυσιολογικός άνθρωπος, μπορεί μόνος του να λογαριάσει και να συμπεράνει: Υπάρχουν πολλά και διάφορα προβλήματα στη ζωή, αλλά δεν χρειάζεται να τα τεντώνουμε όπως τις μαστίχες, αλλά πρέπει να τα αντιμετωπίζουμε με θάρρος και με κάθε δυνατό τρόπο, γιατί η ζωή συνεχίζεται», είπα και σκέφτηκα ότι τώρα ήμουν σε πλεονεκτική θέση, λόγω εμπειρίας.

Για τον πρώτο καιρό της νέας μου περιπέτειας, κοιμόμουν, όσο και όπου μπορούσα να το κάνω, στον καναπέ, στην πολυθρόνα, στο κρεβάτι. Είχα πάντα το μικρό τάμπλετ μαζί μου, πότε βλέποντας κάποιο ντοκιμαντέρ με ζώα, πότε με ταξίδια στο διάστημα. Ταξιδεύοντας με έπαιρνε για λίγο ο ύπνος και ξυπνούσα σε κάποιον φανταστικό κόσμο. Αυτό συνέβαινε σχεδόν κάθε βράδυ. Έπαιρνα στα χέρια μου τις εκθέσεις από τις διαγνώσεις και προσπαθούσα να τις ερμηνεύσω. Έμπαινα στο διαδίκτυο κι έψαχνα σχετικές ανακοινώσεις και προσπαθούσα να τοποθετήσω τον εαυτό μου σε κάποιες συγκεκριμένες καταστάσεις άλλων ασθενών. Συγκέντρωνα, έτσι, γνώσεις σχετικά με τις διαγνώσεις, τους

τεχνικούς όρους, τις καταστάσεις θεραπείας. Πάντα όμως ήθελα να πάρω τα πράγματα όπως είναι.

Για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι κρίσεις, οι καταστροφές, τα παιδικά τραύματα, μου προκαλούσαν αναπόφευκτα παράξενες εικόνες. Η επιστήμη υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι που δεν υπέστησαν μόνιμη ζημιά από ακραία γεγονότα και δεν έχουν τις σχετικές εμπειρίες, είναι εξαιρετικές προσωπικότητες. Ένας αμερικανός ψυχολόγος επινόησε τον όρο «ανθεκτικότητα» για την αντίστασή τους. Ο όρος αυτός χρησιμοποιείται παντού και είναι δάνειο, από τη Φυσική, η οποία τον χρησιμοποιεί για τα υλικά που επιστρέφουν στο αρχικό τους σχήμα ακόμα και μετά από υψηλή πίεση.

Για την ανθεκτικότητα των ανθρώπων λέμε ότι «ανθεκτικοί» είναι αυτοί που αφήνουν τη μοίρα να τους λυγίσει, αλλά να μην τους τσακίσει. Μέχρι σήμερα, η έρευνα «το ψάχνει ακόμα» ως προς το από πού προέρχεται αυτή η δύναμη. Έχει τεθεί στην παιδική ηλικία του ανθρώπου, είναι επίκτητη και μπορεί κανείς να την αποκτήσει αργότερα στη ζωή του εξ ολοκλήρου ή εν μέρει γενετικά; Το ταλέντο, που επιδεικνύει κάποιος/κάποια για την αντιμετώπιση κρίσεων πιθανώς εξαρτάται από ένα σύνθετο μείγμα παραγόντων, όπως είπαμε και στο σχετικό κεφάλαιο: οι συνθήκες διαβίωσης, το κοινωνικό περιβάλλον και οι ατομικές δεξιότητες παίζουν σίγουρα έναν πρωτεύοντα ρόλο.

Οι σταθερές προσωπικές σχέσεις έχουν τη μεγαλύτερη επίδραση κι επιρροή εδώ: Ακόμα και η αγάπη και η υποστήριξη ενός μόνο φροντιστή (Bezugsperson), μπορεί, πολλές φορές, να είναι αρκετή για να δώσει ακόμη και σε

παιδιά που έχουν μεγαλώσει στις πιο δύσκολες συνθήκες και περιστάσεις, μια εσωτερική δύναμη, που θα διαρκέσει αρκετά και θα τους βοηθήσει στις κρίσεις κατά τη διάρκεια της ζωής τους.

Αυτό που είναι σίγουρο είναι ότι πολλοί άνθρωποι είναι συχνά πολύ πιο σκληροί από ό,τι μπορεί να είναι μόνο μια απλή σκέψη για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτό δεν έχει αποδειχτεί ακόμη επιστημονικά. Ίσως μπορούμε όμως να ισχυριστούμε, καθώς οι μελέτες μπορούν τώρα κατά κάποιον τρόπο να ερμηνευτούν, ότι η πλειονότητα των ασθενών είναι ακόμη και ανθεκτική. Αυτό που τους ξεχωρίζει, από εκείνους που είναι λιγότερο ή καθόλου ανθεκτικοί, είναι πάνω απ΄ όλα ο εσωτερικός τους κόσμος. Τι συσσωρεύτηκε και τι παρουσιάστηκε στη ζωή τους! Βλέπουν, παρατηρούν κι αισθάνονται την απειλή και αναζητούν τρόπους πώς πρέπει να αντιμετωπίσουν την κατάσταση, χωρίς να υποχωρήσουν σε τίποτε. Δίνουν τη μάχη με θάρρος, παρρησία και αυτοπεποίθηση σε αντίθεση με κάποιους άλλους, που ούτε καν εξοπλίζονται να δώσουν τη μάχη. Αναλαμβάνουν δράση και «ψάχνουν» τι πρέπει να γίνει. Μέσα σε αυτή την κατάσταση, που πρέπει να ζήσουν και να ξεπεράσουν, ο ψυχικός τους κόσμος εκτείνεται και λειτουργεί ως μηχανική διαδικασία.

Αυτό που κυριαρχεί δεν είναι θλίψη και απελπισία, δεν είναι καταπίεση και ούτε φυσικά «εξαφάνιση» των συναισθημάτων. Τα συναισθήματα δεν εξαλείφονται. Εδώ τα ανθεκτικά άτομα αντιμετωπίζουν τις συγκλονιστικές και υπερβολικές απαιτήσεις της κατάστασής τους. Σε καμιά περίπτωση δεν αποσύρονται σε παθητική στάση, δεν

καταθέτουν τα όποια όπλα κατέχουν, αναμένοντας το τέλος. Όταν κάποιοι σε αυτήν τη φάση παραδίδονται, χωρίς μάχη, στην καταστροφή και στην όποια τύχη της εξέλιξης, οι «ανθεκτικοί» χαρακτήρες αναζητούν τρόπους διαφυγής και τα απαραίτητα μέσα, για να διαμορφώσουν και να ξαναφτιάξουν τη ζωή τους.

Ακόμη και όταν οι γιατροί σε πληροφορούν ότι «η χημειοθεραπεία ή κάποια άλλη θεραπεία κατά του καρκίνου, δεν λειτουργεί πλέον σε σένα», γιατί υπάρχουν και τέτοιες καταστάσεις, εσύ δεν το παίρνεις εκατό στα εκατό στα σοβαρά και θεωρείς ότι αυτό μπορεί να είναι η μισή αλήθεια ή είναι κάποιο κακόγουστο αστείο, γιατί έχεις την πίστη ότι οι γιατροί μπορεί να κάνουν και λάθος και ότι το διαφανές υγρό της χημειοθεραπείας είναι και θα είναι πολύ δραστικό για σένα. Νομίζεις ότι θα σου εξαφανίσει όλα τα καρκινικά κύτταρα και θα σου δυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα, θα βγεις νικητής από αυτήν τη μάχη και αρχίζεις παράλληλα να κάνεις όνειρα για την επόμενη μέρα.

Άλλωστε είχες ακούσεις στη συζήτηση με τον γιατρό ότι υπάρχει και η εναλλακτική λύση στη χημειοθεραπεία, αυτό που λένε «μεταμόσχευση κυττάρων». Τα ίδια, τα δικά σου βλαστικά κύτταρα αφαιρούνται από το σώμα σου και επιστρέφονται μετά από χημειοθεραπεία υψηλής δόσης. Έτσι διαθέτεις ισχυρά βλαστοκύτταρα και αναζωογονείται ο οργανισμός σου. Χρονοβόρα διαδικασία, αλλά όταν πετυχαίνει είναι πολύ αποτελεσματική για τη θεραπεία σου.

Μερικές φορές ο φόβος μεγαλώνει και είσαι προ κρίσης πανικού, όταν αναλογίζεσαι ότι σε σένα μπορεί να μην πετύχει κι αυτή η μέθοδος και να μην σε ωφελήσει τελικά.

Τότε μετράς μήνες, εβδομάδες ή μέρες. Αυτό σε γερνάει μια ώρα γρηγορότερα. Οι ασθενείς με καρκίνο στους πνεύμονες εξακολουθούν να ζουν κατά μέσο όρο τρία με τέσσερα χρόνια, μετά τη διάγνωση, όπως σε πληροφορούν τα διάφορα φυλλάδια και οι μελέτες που δημοσιεύονται. Ο αριθμός αυτός αποτυπώνεται και παραμένει στο μυαλό, αλλά δεν τον λες ούτε θέλεις να το πιστέψεις.

Σε μια άσχημη εξέλιξη διαπιστώνεται ότι τα λεμφώματα αναπτύσσονται πολύ γρήγορα, γρηγορότερα από μια συνηθισμένη κατάσταση ό,τι συνηθίζεται. Οι γιατροί συμβουλεύουν ακτινοθεραπεία. Συμφωνείς και υπογράφεις. Για τις επόμενες εβδομάδες, μοιράζεις τις μέρες σου μεταξύ διαδρόμων νοσοκομείων και νέων θεραπευτικών χώρων. Το πρωί στην ογκολογική κλινική και το απόγευμα ή λίγο μετά τη χημειοθεραπεία σε οδηγούν με το αναπηρικό καροτσάκι στο υπόγειο, όπου είναι ο επιταχυντής. Μετά, ανάλογα με την κατάσταση, τον καιρό και τα κέφια, μπορεί να βγεις μια βόλτα με το αναπηρικό αμαξάκι στο πάρκο. Είσαι μόνος και παραδέχεσαι την αδυναμία σου, να κινηθείς, να μιλήσεις και να «συναναστραφείς». Το δείχνεις σε όλους τους φίλους και συγγενείς σου ότι εξαρτάσαι από τη μόνιμη συνοδό σου, που είναι η γυναίκα σου.

Αυτή φροντίζει τα πάντα και δεν αφήνει τις νοσοκόμες να σε αγγίξουν. Φροντίζει να πάρεις το φαγητό σου, να πίνεις τα υγρά σου, να βουρτσίζεις τα δόντια σου, να καταπίνεις τα χάπια σου. Σε συνοδεύει για θεραπεία. Αυτή συγκεντρώνει και καταγράφει τις ερωτήσεις για την επίσκεψη των γιατρών. Αυτή ξαγρυπνά όταν ενδιάμεσα λαγοκοιμάσαι. Εξισορροπεί την εμπιστοσύνη που έχεις χάσει με τα λεγόμενά της και όσο πιο απαισιόδοξος γίνεσαι, τόσο περισσότερο αισιοδοξία βρίσκεις στον εαυτό στην παρουσία της. Αυτή σε ενθαρρύνει λέγοντάς σου ότι «μπορείς» κι εσύ ανταποκρίνεσαι «Φυσικά και πιστεύω ότι μπορώ, γιατί αν δεν μπορώ, η ελπίδα έχει φύγει». Αυτό είναι που λένε στην ψυχολογία «εμπιστοσύνη, η δύναμη της θετικής σκέψης».

Όλα ξεκίνησαν με κεραυνό εν αιθρία

Είχαμε κι έχουμε εν μέρει τη συνήθεια εγώ και η γυναίκα μου, ως συνταξιούχοι πλέον, να περπατάμε κάθε πρωί στις 10 η ώρα και το απόγευμα στις πέντε, μια συγκεκριμένη απόσταση μέσα στο δάσος το πρωί και στο πάρκο το απόγευμα, καλύπτοντας πολλές φορές και δέκα χιλιόμετρα την ημέρα. Βρέχει, χιονίζει ή έχει ήλιο, με όλες τις καιρικές συνθήκες δηλαδή, εμείς ντυνόμαστε ανάλογα και κάνουμε τη διαδρομή μας. Άλλωστε το ξαναείπαμε: «δεν υπάρχει ακατάλληλος καιρός, μόνο ακατάλληλη ενδυμασία». Αυτή η καθημερινή βόλτα έχει γίνει πλέον συνήθεια και σπάνια ή με μεγάλη δυσκολία, για λόγους ανώτερης βίας, που λέμε, δεν πραγματοποιείται.

Δευτέρα τότε και η γυναίκα μου είχε κάποιες υποχρεώσεις που δεν της επέτρεπαν τη συνηθισμένη βόλτα στο δάσος, αν και ο καιρός ήταν πολύ καλός, έτσι αποφάσισα να κάνω μόνος μια διαδρομή στους κήπους, όπου υπάρχει πάντα κόσμος και στην περίπτωση που χρειαστεί κανείς βοήθεια, δεν θα είναι μόνος του σε ερημικό μέρος. Σαν να το ήξερα. Δεν έκανα ούτε δυο χιλιόμετρα και ξαφνικά αισθάνθηκα την ανάγκη να κάνω εμετό, αλλά δεν μπόρεσα. Έβηχα δυνατά, σταμάτησα σε μια άκρη του στενού δρόμου κι έσκυψα να ανακουφιστώ. Δυστυχώς δεν είχα καλή προαίσθηση. Ήταν άραγε συμπτώματα της πανδημίας ή ήταν απλά ένα κρυολόγημα; Το στομάχι μου ανακατεύονταν πολύ, λες και είχα φάει βαριά.

Πέρασαν δυο κυρίες με τα σκυλάκια τους και βλέποντάς με έτσι κουλουριασμένο και διπλωμένο να κάθομαι σχεδόν στα γόνατα, προσφέρθηκαν να με βοηθήσουν. Τους ευχαρίστησα ευγενικά, αρνήθηκα τη βοήθειά τους και άλλαξα γνώμη. Δε θα συνέχιζα την πρωινή βόλτα, αλλά θα επέστρεφα στο σπίτι. Με αρκετές δυσκολίες κατάφερα κουτσά στραβά να διανύσω τη διαδρομή της επιστροφής. Μόλις έφτασα στο σπίτι, ήμουν τόσο καλά, που νόμιζα ότι δεν μου είχε συμβεί απολύτως τίποτε. Η ανησυχία φώλιασε στο μυαλό μου και το συζήτησα αμέσως με τη γυναίκα μου. «Να πάμε στον γιατρό» πρότεινε ανήσυχη. «Να σου φτιάξω ένα ρόφημα, να ετοιμαστώ κι εγώ και να πάμε στον γιατρό ή να τον πάρουμε τηλέφωνο» επέμενε. Εγώ, επειδή πραγματικά δεν αισθανόμουν τίποτε απολύτως, είπα να περιμένουμε την εξέλιξη, γιατί πραγματικά ήταν σαν να μην είχε συμβεί το παραμικρό. Στη συνέχεια, όλη την ημέρα δεν είχα απολύτως τίποτε, αντίθετα ήμουν αρκετά ευδιάθετος. Έφαγα και ήπια κανονικά, χωρίς προβλήματα στο στομάχι.

Την άλλη μέρα ξεκινήσαμε να κάνουμε την ίδια διαδρομή των πέντε χιλιομέτρων μέσα στο δάσος. Στη μέση της διαδρομής θέλοντας να ουρήσω, διαπίστωσα ότι τα ούρα μου ήταν κόκκινα, γεμάτα αίμα. Δεν το κρύβω πως ανησύχησα πολύ και πριν καλά καλά ακούσω την προτροπή της γυναίκας μου να πάμε στον γιατρό, τον κάλεσα στο τηλέφωνο. Ο ίδιος έδειξε να εκπλήσσεται, αφού δεν είχαν περάσει δυο μήνες από την τελευταία μου επίσκεψη, όπου έκανα τις γενικές εξετάσεις, φυσικά και εξετάσεις αίματος,

χωρίς να διαπιστωθεί κανένα πρόβλημα. «Αύριο πρωί πρωί, νηστικός στο ιατρείο μου. Τώρα να παρατήσεις ό,τι κάνεις και να ξεκουραστείς», είπε.

Επιστρέψαμε στο σπίτι και στην επόμενη επίσκεψή μου στην τουαλέτα, είδα να βάφεται ολόκληρη με το αίμα των ούρων μου. Φοβήθηκα και ξάπλωσα να ηρεμήσω. Η αλήθεια είναι ότι δεν αισθανόμουν κανέναν πόνο, πουθενά. Δύο ή τρεις φορές ακόμα, τα ούρα μου είχαν το ίδιο χρώμα. Ανησυχούσα, δεν πονούσα κι αναρωτιόμουν αν έπρεπε να το αφήσω να περάσει έτσι. Έπινα συνέχεια νερό και τελικά κάπου εκεί αργά το βράδυ, σταμάτησε να βγαίνει αίμα και το χρώμα των ούρων επανήλθε στη φυσιολογική του κατάσταση. Το ίδιο συνέβη και στις βραδινές επισκέψεις μου στην τουαλέτα. Το αίμα σταμάτησε, σαν να μην είχα ποτέ τίποτε.

Ήμουν από τους πρώτους στο ιατρείο, την άλλη μέρα και περίμενα να έρθει ο γιατρός. Το βοηθητικό προσωπικό ετοίμασε τις γραφειοκρατικές διαδικασίες, μου πήραν αίμα και ούρα. Ο γιατρός ήρθε στην ώρα του. Με πήρε πρώτο, και πριν ακόμα μπω για εξετάσεις υπερήχου, μου ζήτησε να του εξιστορήσω πώς έγιναν τα πράγματα. Τα είπα με κάθε λεπτομέρεια και τον είδα να είναι αρκετά προβληματισμένος. Του είπα επίσης ότι πολύ συχνά τον τελευταίο καιρό αισθάνομαι πολύ αδύνατος. «Με το παραμικρό αρπάζω κρυολόγημα, μου κόβονται τα πόδια και δεν μπορώ να ανεβώ τις σκάλες του σπιτιού, αν δεν τραβιέμαι από τα κάγκελα». Την πρώτη φορά που του είπα για αυτές μου τις παραξενιές, ο γιατρός θέλοντας να κάνει χιούμορ μου θύμισε την ηλικία μου.   «Τώρα θα δούμε τα αποτελέσματα από τις εξετάσεις

του αίματος και των ούρων και σε συνδυασμό με αυτά που θα δω στον υπέρηχο, θα τα συζητήσουμε», είπε και με πασάλειψε με τη σχετική κρέμα για τον υπέρηχο.

Δεν ήταν η πρώτη φορά που έκανα υπέρηχο. Πολλά σημάδια ήταν γνωστά τόσο σε μένα όσο και σε κείνον. Η χολή είχε πάντα την ίδια εικόνα. Τα νεφρά δεν έδειχναν να έχουν κάτι ιδιαίτερο, αλλά το συκώτι είχε πολύ διαφορετική εικόνα από την τελευταία φορά. Μια αρκετά μεγάλη επιφάνεια ήταν τόσο λιπώδης που προκαλούσε ανησυχία. «Μμ, εδώ έχουμε κάποιο πρόβλημα» είπε. «Έχει διαφοροποιηθεί αρκετά από την τελευταία φορά και θα πρέπει να το δούμε καλύτερα με μια αξονική».

Οι πνεύμονες δεν έδειχναν κάτι το ανησυχητικό, αλλά η όλη κατάσταση δεν ήταν καθόλου ευχάριστη. «Για να είμαστε σίγουροι, θα πρέπει να κάνουμε μια αξονική της κοιλιακής χώρας, ιδιαίτερα να δούμε τι συμβαίνει με τα νεφρά και τους πνεύμονες» είπε. «Θα πάρουν τώρα αμέσως τα κορίτσια έξω τηλέφωνο να κλείσουμε άμεσα ένα ραντεβού στο ραδιολογικό κέντρο εδώ απέναντι, για να έχουμε μια σίγουρη εικόνα. Είμαι πολύ ανήσυχος, δεν το κρύβω, αλλά ας μην βγάζουμε συμπεράσματα, πριν δούμε το οτιδήποτε».

Το ραντεβού στο ραδιολογικό κέντρο κλείστηκε για την επόμενη εβδομάδα. Η διαδικασία ήταν η συνηθισμένη και τα αποτελέσματα άμεσα. Ο ακτινολόγος στην ερώτησή μου «τι είδε» απάντησε μονολεκτικά. «Αρκετά. Τις λεπτομέρειες θα τις γράψω και θα τις συζητήσετε με τον γιατρό σας».

Περίμενα για λίγο, μου έδωσαν το CD με τις φωτογραφίες, λέγοντάς ότι η έκθεση-αξιολόγηση θα σταλεί ηλεκτρονικά στον οικογενειακό γιατρό.

«Φίλε, δεν είναι καθόλου καλά τα πράγματα» ήταν τα πρώτα λόγια του οικογενειακού γιατρού, που με πήρε στο τηλέφωνο την επομένη. «Καλύτερα έλα από το ιατρείο να τα πούμε με λεπτομέρειες και να δούμε τι πρέπει να κάνουμε στη συνέχεια». Όταν ακούς από τον γιατρό σου, να σου λέει ότι έπεται και συνέχεια εξετάσεων, σίγουρα δεν σκέπτεσαι κάτι ευχάριστο.

Δεν μπόρεσα να κοιμηθώ το Σαββατοκύριακο και τη Δευτέρα πρωί πρωί πήγα πάλι στον οικογενειακό γιατρό. Χωρίς περιστροφές κι εντελώς άμεσα μου είπε αυτό που κανείς δεν θα ήθελε να ακούσει για την υγεία του: «Καρκίνος, μεταστατικός, βέβαια, στο συκώτι, επίσης μεταστατικός καρκίνος στα οστά και πρόβλημα με τα νεφρά. Εκείνο που με ανησυχεί ιδιαίτερα είναι ο καρκίνος στους πνεύμονες, που είναι διάσπαρτος σε πολλά μικρά σημεία και είναι η κύρια εστία». Ήδη επικοινώνησα με τον ογκολόγο καθηγητή Σαμ… στο νοσοκομείο Β΄ και θα πρέπει να πας εκεί για παραπέρα εξετάσεις και ανάλογη θεραπεία.

Δεν έχασα ούτε μέρα, παίρνω το παραπεμπτικό και την επομένη πρωί πρωί στο νοσοκομείο Β. Πράγματι είχε τηλεφωνήσει ο οικογενειακός μου γιατρός και μπόρεσα να μπω, αλλιώς δεν θα ήταν καθόλου εύκολο να πάρει κανείς ραντεβού και μάλιστα τώρα με την πανδημία.

Μετά τα διαδικαστικά στη γραμματεία δεν άργησαν να με στείλουν στο δωμάτιο 201, όπου ήμουν μόνος μου. Αμέσως έγιναν οι σχετικές λήψεις αίματος, το ζύγισμα, και όλα τα σχετικά για την παραμονή μου στην ογκολογική του δεύτερου ορόφου.

Οι γιατροί πέρασαν ο ένας μετά τον άλλον, από τον παθολόγο, στον καρδιολόγο, στον πνευμονολόγο και τελικά στον ογκολόγο. Οι εξετάσεις έγιναν η μια πίσω από την άλλη και συμπλήρωσαν ήδη έναν αρκετό μεγάλο φάκελο. Την άλλη μέρα ήρθε ο καθηγητής και μου είπε ότι είχε μιλήσει με τον οικογενειακό μου γιατρό και διάβασε όλο το ιστορικό μου. «Θα δούμε τι θα δείξει η παρακέντηση στο συκώτι και σε δυο τρεις μέρες θα μπορώ να προτείνω τις απαραίτητες θεραπείες» είπε κι έφυγε μαζί με τους άλλους γιατρούς της συνοδείας του.

Την άλλη μέρα, μετά την παρακέντηση στο συκώτι, ήρθε η ογκολόγος, ειδική στους πνεύμονες και μου είπε ότι είναι σκόπιμες ακόμα δυο τρεις εξετάσεις. «Ένα σπινθηρογράφημα των οστών θα δείξει την κατάσταση του μεταστατικού καρκίνου στα οστά, ενώ ένα εγκεφαλογράφημα θα μας δείξει αν υπάρχει κάτι στον εγκέφαλο. Σπινθηρογράφημα μπορείς να κάνεις στο νοσοκομείο Α, θα κλείσουμε εμείς ραντεβού, ενώ το εγκεφαλογράφημα θα γίνει στο ειδικό κέντρο της Φρανκφούρτης», ήταν τα λόγια της.

Δεν ξέρω τι ένιωσα εκείνη τη στιγμή που άκουγα τη γιατρό να μου εξιστορεί όλη την επόμενη διαδικασία, το σίγουρο είναι ότι στο μυαλό μου τριγυρνούσαν πάρα πολλές σκέψεις, ανάκατες και πολύ δυσάρεστες. Πήρα τα χαρτιά με τις σημειώσεις-οδηγίες, χωρίς να πω λέξη. Εκείνη κατάλαβε την ψυχική μου τρικυμία και προσπάθησε να με καθησυχάσει λέγοντας «υπάρχουν και χειρότερα, μην απογοητεύεστε… όλα θα πάνε καλά» και δεν είμαι σίγουρος αν τα πίστευε αυτά που έλεγε.

Βγήκα από το γραφείο και με τις σκέψεις μου είχα φτάσει ήδη στα διάφορα εξεταστικά κέντρα, είχα ήδη τα αποτελέσματα και ιδέες για το πώς θα μπορούσα να αντιμετωπίσω καλύτερα αυτήν την κατάσταση. «Έχεις περάσει και χειρότερα και βγήκες νικητής από τις μάχες που έδωσες», είπα στον εαυτό μου «είναι άνανδρο να γίνεις ρίψασπις πριν από τη νέα μάχη». Φαινομενικά σε καλή διάθεση τα διηγήθηκα στη γυναίκα μου, λες και δεν είχε συμβεί τίποτε σοβαρό. Εκείνη με καθησύχασε λέγοντας ότι «μαζί θα τα καταφέρουμε, όπως και την προηγούμενη φορά. Όλοι μαζί, σαν μια γροθιά η οικογένειά σου και οι στενοί φίλοι και γνωστοί σου θα δώσουμε τη μάχη. Η οικογένεια και οι φίλοι σου θα σταθούν δίπλα σου». Ένιωσα κάπως καλύτερα και ζήτησα τη γνώμη της σε ποιον θα έπρεπε να το εξομολογηθούμε, γιατί εκ των πραγμάτων θα άλλαζε η συμπεριφορά μου, όσο και να ήθελα να το «διασκεδάσω», κάνοντας τάχα πως δεν με φόβιζε αυτή κατάσταση.

«Δεν χρειάζεται να σου υποδείξω εγώ σε ποιους πρέπει να το πεις. Είναι αυτονόητο να το πούμε πρώτα στα παιδιά μας, στα αδέρφια μας και φυσικά στον Ροδόλφο με την Πόπη…, μετά θα δούμε. Δεν χρειάζεται να βγάλουμε και ανακοίνωση. Τίποτε, όμως, δεν μένει κρυφό. Εσύ μου έλεγες πάντα τα εν οίκω μη εν δήμω».

Άκουσα τη συμβουλή της και φτάνοντας στο σπίτι εξοπλίστηκα με όσο θάρρος μπορούσα να αντλήσω από τον εαυτό μου και το είπα στα παιδιά μου. Μετά τη νεκρική σιωπή και τα κρυφά κλάματα έσφιξε ο ένας τα χέρια του άλλου, γίναμε ένα κουβάρι και ορκιστήκαμε κοινό αγώνα. Πήρα αρκετό θάρρος και δύναμη και σχημάτισα τον αριθμό του

αδερφού μου. Δεν του είπα όλη την αλήθεια, αλλά προσπάθησα να το φέρω σιγά σιγά, γνωρίζοντας την ευαισθησία του και τον φόβο καθώς θα τον έφερνα σε δύσκολη θέση. «Είναι μια κατάσταση που δεν ξέρω ακόμη πού θα με οδηγήσει, αλλά υπάρχει σοβαρό πρόβλημα, το οποίο όμως είναι αντιμετωπίσιμο. Θα σου πω περισσότερες λεπτομέρειες, μόλις θα έχω τα αποτελέσματα από τις διάφορες εξετάσεις που έκανα». Σίγουρα έπεσε από τα σύννεφα, αλλά έδειξε να καταλαβαίνει την ανάλαφρη πτυχή της κατάστασης.

Ο Ροδόλφος έδειξε μεγαλύτερη ψυχραιμία, παρά το ανεπάντεχο της είδησης. Με διάφορες ερωτήσεις αναπτύξαμε μια συζήτηση σαν αυτές που κάναμε καθημερινά στο τηλέφωνο. «Πότε το κατάλαβες, πώς το αντιμετώπισες, ποιος γιατρός σου το είπε κ.λπ. Τι πρόκειται να κάνεις τώρα, αν είναι εγχειρήσιμο και διαχειρίσιμη κατάσταση. Εμείς, δε χρειάζεται να σου το πω, είμαστε δίπλα σου σε ό,τι και να χρειαστεί».

Με αυτά και με τα άλλα, άρχισα να προσγειώνομαι στη νέα κατάσταση και να αλλάζω θέμα στην καθημερινότητά μου. Προσπαθούσα να βρίσκω κάτι άλλο, για να μη σκέπτομαι, για να μην ονειροπολώ και να ξεφεύγω σε κόσμους άγνωστους. Δεν τα κατάφερνα πάντοτε, αλλά πολλές φορές!

Προσωπικές εμπειρίες

Βρε, κακή συνήθεια που έχουν ορισμένοι, να παίρνουν τηλέφωνο οποιαδήποτε στιγμή, χωρίς να έχουν υπόψη αν κάποιος κοιμάται εκείνη την ώρα. Οι φίλοι μου το ξέρουν ότι εγώ ανάμεσα στις δύο με τέσσερις δεν μιλώ ευχαρίστως στο τηλέφωνο και αποφεύγουν να μου χαλάσουν το χουζούρι. Η ώρα ήταν ακριβώς 3 και δέκα όταν χτύπησε κατ΄ επανάληψη δαιμονισμένα το κινητό. Δεν το είχα αποσυνδέσει, όπως έκανα συνήθως, γιατί τώρα τελευταία που μπλέχτηκα με τα νοσοκομεία και τους γιατρούς, ποτέ δεν ξέρεις από ποιον μπορεί να δεχτείς τηλεφώνημα. Ξύπνησα ανόρεχτα και κάπως στεναχωρημένα περισσότερο που γιατί πονούσα, παρά επειδή χτυπούσε το τηλέφωνο. Πράγματι, ήταν η αρχίατρος του νοσοκομείου που ήθελε να με πληροφορήσει για την επόμενη συνάντηση και τα αποτελέσματα των νέων εξετάσεων.

«Με συγχωρείτε για την ενόχληση, αλλά σας είχα υποσχεθεί ότι μόλις έχω κάτι νεότερο θα σας πάρω τηλέφωνο κι επιπλέον να σας θυμίσω την επόμενη συνάντηση τη Δευτέρα το πρωί». Ευγενικότατα απάντησα με τα πιο γλυκά λόγια που μου ήρθαν εκείνη τη στιγμή. «Μα τι λέτε, ωραία μου κυρία, δεν με ενοχλείτε καθόλου, τουναντίον με ευχαριστεί ιδιαίτερα η επικοινωνία μαζί σας και όταν μάλιστα πρόκειται να μάθω και τα νεότερα για την υγεία μου, που τόσο πολύ φροντίζετε»!

«Δυστυχώς δεν έχω ευχάριστα νέα σήμερα, αλλά στην ιατρική πρέπει να λέμε πάντα την αλήθεια και μόνο την αλήθεια, χωρίς να ωραιοποιούμε μια κατάσταση, που αφορά στη ζωή των ανθρώπων. Εσείς είστε δυνατός, το ξέρω και δεν πρόκειται να σοκαριστείτε».

«Έχω ακούσει τόσα, τον τελευταίο καιρό, που τίποτε δεν μου κάνει πια εντύπωση και τίποτε δε με φοβίζει. Αν ο καρκίνος έκανε μετάσταση και σε κάποιο άλλο όργανο, θέλω να έχω τη δύναμη και τη βοήθεια των γιατρών να το αντιμετωπίσω και να παλέψω για την…» Με διέκοψε η γιατρός λέγοντας ότι η μετάσταση στα οστά δε σημαίνει τίποτε, αφού σήμερα μπορεί να αντιμετωπιστεί πολύ εύκολα από ό,τι γινόταν πριν από 10-15 χρόνια.

«Δυστυχώς το σπινθηρογράφημα του σκελετού σας δείχνει ότι έχουν προσβληθεί τόσο η δεξιά, όσο και η αριστερή πλευρά του κόκκυγα, όπως σας το είπα άλλωστε και κατά την τελευταία σας επίσκεψη στο ιατρείο. Με ενίσχυση του οργανισμού με βιταμίνες Β12 και με ιχνοστοιχεία, όπως Ασβέστιο D3, σε συνδυασμό με τις ακτινοθεραπείες που θα κάνεις αύριο, θα απελευθερώσουμε τα οστά από τον μεταστατικό καρκίνο και θα αποκατασταθεί η ισορροπία τους».

«Για μένα είναι σημαντικό να μειωθούν οι αφόρητοι πόνοι, που δε με αφήνουν να κοιμηθώ, γιατί αυτά τα παυσίπονα που παίρνω μάλλον δεν έχουν καμιά επίδραση» παραπονέθηκα εγώ.

Τα καθησυχαστικά λόγια της γιατρού, μαζί με την εν τω μεταξύ αυτοπεποίθηση που είχα κερδίσει από τη συμπαράσταση των δικών μου, των φίλων και γνωστών, με έκαναν να ξεχάσω για λίγο τη σοβαρότητα της κατάστασης και να επιδοθώ σε φιλοφρονήσεις προς τη γιατρό. «Είμαστε ακόμη στην αρχή, αλλά πιστεύω ότι με τη θέληση και δύναμή σου για αγώνα μαζί με τις δικές μας ιατρικές προσπάθειες, σε συνδυασμό με τα φάρμακα και τις νέες θεραπείες, θα τα πάμε καλά».

Αντιμετώπιση νέων δεδομένων

Ιατρικές εξετάσεις

Ιατρικές εξετάσεις γίνονταν και γίνονται πάντα, έτσι ώστε να ξέρουμε πάντα σε ποιο σημείο βρίσκεται η υγεία του καθενός από μας που έχουμε κάποιο πρόβλημα. Πώς είναι η εικόνα της ανάλυσης του αίματος; Πόσο ανέβηκαν ή κατέβηκαν τα ερυθρά αιμοσφαίρια, τα λευκά αιμοσφαίρια, ο αιματοκρίτης, η αιμοσφαιρίνη; Πώς είναι το συκώτι; Υποχώρησε ο πόνος στα οστά; Πώς είναι τα οστά μετά τη θεραπεία; Ένα σωρό εξετάσεις καταγράφονται ή απεικονίζονται σε διάφορες μαγνητικές, στις εικόνες του υπέρηχου, στις ακτινογραφίες και γενικά σε όλες αυτές τις εξετάσεις που γίνονται με τα τεράστια και μοντέρνα ιατρικά μηχανήματα.

Το πρόβλημα ύπαρξης και διαφοροποίησης των καρκινικών κυττάρων, η δημιουργία τους σε όγκους ή η καταστροφή τους από τη σχετική θεραπεία αποτελούν αντικείμενο έρευνας από τους ειδικούς γιατρούς. Ο δικός μου επέμενε στο ανοσοποιητικό σύστημα, ερευνώντας αν ισχυροποιήθηκε, αν δημιούργησε τα απαραίτητα αντισώματα κι αν καταπολέμησε αποτελεσματικά τα καρκινογόνα κύτταρα στους πνεύμονες, στο συκώτι και τα νεφρά.

Για τα οστά δεν είχε καμία αμφιβολία ότι οι ακτινογραφίες που έγιναν και η αποτελεσματικότητα που είχαν, δεν αποτελούσαν πλέον πρόβλημα, αφού η επανόρθωσή τους στην πρότερη κατάσταση είναι θέμα χρόνου κι επίδρασης

της συγκεκριμένης φαρμακευτικής αγωγής που γίνεται ανελλιπώς από την πρώτη στιγμή. Η ένεση XGEWA 120 σε συνδυασμό με το ασβέστιο, το μαγνήσιο, το κάλλιο και όλα τα άλλα απαραίτητα ιχνοστοιχεία που παίρνω σε δισκία ή με τη συγκεκριμένη διατροφή έκαναν ήδη το θαύμα τους, αφού οι ανυπόφοροι πόνοι σχεδόν εξαφανίστηκαν και αντιμετωπίζονταν πολύ εύκολα πια με τη Novalgin.

Η αναλυτική εξέταση έγινε πάλι στο κέντρο ακτινολογίας της πόλης και όχι μέσα στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο, αφού εκεί μπορεί να βρει κανείς πιο εύκολα ένα ραντεβού και η σχετική έκθεση των αποτελεσμάτων μαζί με τις απαραίτητες φωτογραφίες αποθηκεύονται σε δισκάκι και είναι ανά πάσα στιγμή και ώρα στη διάθεση όλων των θεραπόντων ιατρών. Άσε που έχει προχωρήσει τόσο πολύ η τεχνολογία, που αντί να καταγράφονται σε δίσκους ή να εκτυπώνονται σε φωτογραφίες, μπορούν να διατίθενται σε κάθε γιατρό με έναν σχετικό κωδικό πρόσβασης στην τράπεζα δεδομένων.

Αρχή θεραπείας

Δεν είμαι γιατρός, ούτε έχω ιατρικές γνώσεις, γι' αυτό θέλω να δώσω με δικά μου απλά λόγια, έτσι όπως εγώ τα κατάλαβα από τους ειδικούς γιατρούς, όλες αυτές τις πληροφορίες που εξηγούν τις ιατρικές ορολογίες. Η περίπτωση της ανοσοθεραπείας ήταν για μένα μια άγνωστη λέξη, η οποία πήρε μορφή και νόημα κατά τη δεύτερη περίπτωση της επαφής μου με τον καρκίνο. Όλα έγιναν έτσι απρόβλεπτα και ήταν μεγάλη τύχη, εκ μέρους μου, να μπω σε αυτή τη διαδικασία.

Αφορμή για να γνωρίσω τους ογκολόγους της πανεπιστημιακής κλινικής Φρανκφούρτης υπήρξε ένα τυχαίο γεγονός, λίγα χρόνια πριν από την περιπέτειά μου. Ο Ολιβιέ, καθηγητής ογκολόγος, βρέθηκε στο σπίτι μου, ως γνωστός των παιδιών μου και στο τραπέζι ήπιαμε μαζί ένα τσίπουρο, όπως το συνήθιζα πριν από το φαγητό. Μαζί μου ήπιε και το απόλαυσε μάλιστα και ο Ολιβιέ. Έτσι το καλοκαίρι που όταν βρέθηκε για διακοπές στη Χαλκιδική, όπου είχα το εξοχικό μου, ήρθε και με επισκέφτηκε. Φυσικά κι επαναλάβαμε αυτό που ξέραμε να κάνουμε καλά, να πιούμε «στην υγειά μας» ένα τσίπουρο στην Ελλάδα. Το απολαύσαμε και το διασκεδάσαμε.

Όταν έμαθε ότι ο φίλος του, ο Νάπι, έτσι με αποκαλούσε πια, ότι έχει πρόβλημα υγείας, με πήρε τηλέφωνο, μου ζήτησε και πήρε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες. Του είπα ότι έκανα τις σχετικές εξετάσεις και ότι η κατάσταση είναι αρκετά κρίσιμη, σύμφωνα με το ιατρικό προσωπικό του νοσοκομείου στο Όφενμπαχ. «Μην κάνεις τίποτε, πριν σε ξαναπάρω τηλέφωνο» μου είπε κάπως ανήσυχος. Δε χρειάστηκε να περιμένω και πολύ και μου ξανατηλεφώνησε να με πληροφορήσει ότι είχε κλείσει ραντεβού για μένα με τον καθηγητή Σεμπάστιαν, έναν από τους πιο γνωστούς ογκολόγους με ειδικότητα στον καρκίνο του πνεύμονα, όπως ο ίδιος

ισχυρίστηκε. Ταυτόχρονα μου έστειλε κι έναν χάρτη από το πολυδαίδαλο νοσοκομείο, με σημειωμένο τον χώρο που όπου θα με περίμενε στις 9 και μισή το πρωί.

Το ραντεβού, που μου έκλεισε ο Ολιβιέ, ήταν για την Παρασκευή, στις 10 το πρωί. Πήγα μισή ώρα γρηγορότερα, όπως είχαμε συμφωνήσει με τον Ολιβιέ που με περίμενε στην πόρτα και με οδήγησε στην αίθουσα αναμονής της ογκολογικής κλινικής. Αφού ανταλλάξαμε τις σχετικές πληροφορίες και τον ευχαρίστησα ιδιαίτερα για την εξυπηρέτηση, ο ίδιος έφυγε, γιατί ήταν σε ώρα εργασίας κι εγώ περίμενα στον χώρο αναμονής με το νούμερο προτεραιότητας στο χέρι, για να με φωνάξουν.

Πολύς κόσμος σήμερα. Πρώτη φορά έβλεπα τόσον πολύ κόσμο στην αίθουσα αναμονής της εξωτερικής ογκολογικής κλινικής. Άνθρωποι που σέρνονταν με το καροτσάκι, το λεγόμενο Π, άνθρωποι που στηρίζονταν σε δεκανίκια ή στους συνοδούς τους, άνθρωποι που δεν είχαν μαλλιά στο κεφάλι, άνθρωποι που έβγαζαν άναρθρες κραυγές, άνθρωποι με χλωμό πρόσωπο, άνθρωποι που φαίνονταν να πονάνε. Όλοι αυτοί κι εγώ μαζί τους περιμέναμε με υπομονή στην αίθουσα τον ή τη γιατρό να φανεί στην είσοδο και να φωνάξει το όνομά μας, για να περάσουμε στην αίθουσα για την προσωπική συνέντευξη/εξέταση.

Ήρθε κάποτε και η σειρά μου. Μπήκα στο γραφείο του καθηγητή και με συνοπτικές διαδικασίες μου είπε ότι «σήμερα δεν μπορώ να πω πολλά πράγματα. Θα μελετήσω τον φάκελό σας και στην επόμενη συνεδρία θα μπορώ να κάνω τις συγκεκριμένες προτάσεις για τη θεραπεία σας». Τον ευχαρίστησα που δέχτηκε να με αναλάβει κι εκείνος με διαβεβαίωσε ότι για χάρη του Ολιβιέ με ανέλαβε, γιατί είχε πάρα πολλούς ασθενείς.

Η θεραπεία μου

Ο γιατρός, που ανέλαβε τη θεραπεία στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο Φραγκφούρτης, στη δεύτερη συνάντησή μας στο γραφείο του, αφού είχε μελετήσει τον φάκελό μου, πρότεινε να κάνουμε «ανοσοθεραπεία». Μου περιέγραψε με κάθε λεπτομέρεια τη μέθοδο, στην οποία πίστευε. Είναι δε από τους λίγους που ερευνούν εντατικά τον καρκίνο στους πνεύμονες και πιστεύουν ότι με την ανοσοθεραπεία μπορεί να καταπολεμηθεί αποτελεσματικά, αρκεί να τη δεχτεί και ο οργανισμός του/της ασθενούς. «Στην περίπτωση που δεν θα έχουμε τα αναμενόμενα αποτελέσματα θα εφαρμόσουμε μια παραλλαγή αυτής της ανοσοθεραπείας» μου είπε. Αυτή η παραλλαγή συνίσταται στη χορήγηση ουσιών που διεγείρουν το ανοσοποιητικό σύστημα – με ειδικές ανοσορρυθμιστικές ουσίες. Σήμερα χρησιμοποιούνται τέτοιες ουσίες, σε συνδυασμό με την εγχείρηση για τον καρκίνο της ουροδόχου κύστεως και για προχωρημένο καρκίνο του παχέος εντέρου.

«Αυτό βέβαια δεν αφορά στη δική μας περίπτωση. Εμείς θα εφαρμόσουμε μια άλλη παραλλαγή», συνέχισε. Η άλλη παραλλαγή είναι η παραγωγή στο εργαστήριο συγκεκριμένων πρωτεϊνών του ανοσοποιητικού συστήματος (κυτταροκίνες / κυτοκίνες) και στη συνέχεια η χρήση τους στη θεραπεία. Αυτές οι πρωτεΐνες – που ονομάζονται μετατροπείς βιολογικής αντίδρασης (BRM Biologische

Reaktionsmodifikatoren δηλαδή τροποποιητές βιολογικής απόκρισης) – αποτελούν την πλειονότητα των ανοσοθεραπευτικών ουσιών που χρησιμοποιούνται ή μελετώνται σήμερα στη συγκεκριμένη θεραπεία.

Οι τροποποιητές βιολογικής απόκρισης (BRMs) είναι ενώσεις που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του καρκίνου αλλάζοντας ή προσθέτοντας σε φυσικές διαδικασίες μέσα στο σώμα. Δύσκολες έννοιες για έναν που δεν έχει ιδέα από ιατρική, όπως εγώ και χρειάζεται να τα ακούσει δυο και τρεις φορές για να καταλάβει τη λειτουργία τους. Το καλύτερο βέβαια είναι να αφήσει τον ειδικό γιατρό να επιλέξει όλα τα απαραίτητα βήματα της θεραπείας και ο ίδιος να παίρνει μια ενημέρωση για την πορεία της θεραπείας του. Αποφάσισα να τηρήσω αυτά τα βήματα.

Αυτές οι ιντερφερόνες, οι ιντερλευκίνες, οι αυξητικοί παράγοντες, τα μονοκλωνικά αντισώματα και τα εμβόλια που μπήκαν στο λεξιλόγιό μου, λόγω της ενημέρωσης από τον ογκολόγο, δεν νομίζω να με πάνε και πολύ μακριά και γι’αυτό είπα στον καθηγητή «έχω εμπιστοσύνη στην πρόοδο που σημείωσε η ογκολογική έρευνα και θέλω να είμαι από εκείνους που θα δεχτούν αυτή τη θεραπεία, έτσι ώστε να έχω μόνο θετικά αποτελέσματα».

Νομίζω δεν είναι σκόπιμο και δεν βοηθά τον αναγνώστη να αναλύσω εδώ με λεπτομέρειες τη δράση αυτών των ορολογιών. Προτιμώ να πω με δικά μου λόγια όσα μου είπε ο γιατρός μου:

Οι **ιντερφερόνες** είναι κυτταροκίνες που υπάρχουν φυσιολογικά μέσα στο σώμα μας. Υπάρχουν διάφορα είδη ιντερφερονών. Το είδος που χρησιμοποιείται συνήθως στη θεραπεία του καρκίνου ονομάζεται ιντερφερόνη – άλφα. Οι ιντερφερόνες μπορεί να εμποδίζουν απευθείας τα καρκινικά κύτταρα ή μπορεί να διεγείρουν άλλα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος, για να βοηθήσουν στη μάχη. Οι ιντερφερόνες χρησιμοποιούνται σε μια σειρά παθήσεων.

Όπως και οι ιντερφερόνες, οι **ιντερλευκίνες** είναι ένας τύπος κυτταροκίνης. Προπάντων η ιντερλευκίνη – 2, η πιο μελετημένη, δρα στον οργανισμό μας διεγείροντας άλλα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος, τα οποία μπορούν να καταστρέψουν καρκινικά κύτταρα.

Οι αυξητικοί παράγοντες (CSFs), αντί να δρουν απευθείας στα καρκινικά κύτταρα, διευκολύνουν την παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων. Η χημειοθεραπεία συνήθως δυσκολεύει τις λειτουργίες του μυελού των οστών, συμπεριλαμβανομένης και της παραγωγής λευκών αιμοσφαιρίων, αιμοπεταλίων και ερυθρών αιμοφαιρίων. Ο μειωμένος αριθμός αυτών των κυττάρων μας κάνει πιο ευάλωτους σε μολύνσεις. Οι αυξητικοί παράγοντες μπορεί να επιτρέψουν την καλύτερη ανοχή της χημειοθεραπείας με μικρότερες πιθανότητες ανάπτυξης μόλυνσης ή με λιγότερη κόπωση που οφείλεται στην αναιμία που προέρχεται από την χημειοθεραπεία.

Τα **μονοκλωνικά αντισώματα** σχεδιάζονται και παράγονται στο εργαστήριο και στοχεύουν σε συγκεκριμένους τύπους καρκίνου. Ενώνονται με τα κύτταρα του όγκου και

μπορούν είτε να αντιδράσουν με αυτά τα καρκινικά κύτταρα ή να χρησιμοποιηθούν, για να μεταφέρουν αντικαρκινικά φάρμακα ή ακτινοβολία.

Οι ερευνητές εργάζονται εντατικά σήμερα για την παρασκευή εμβολίων, που μπορούν να βοηθήσουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα να αναγνωρίσει τα καρκινικά κύτταρα. Σε αντίθεση με τα εμβόλια για τις λοιμώδεις ασθένειες, τα οποία γίνονται για την πρόληψή τους, τα εμβόλια κατά του καρκίνου χορηγούνται, μόνο αφού αναπτυχθεί κάποιος όγκος. Το εμβόλιο στοχεύει να βοηθήσει το σώμα μας να απορρίψει τον καρκίνο και να τον εμποδίσει να εμφανιστεί ξανά. Δυστυχώς, ακόμη είναι πολύ νωρίς να κάνουμε χρήση εμβολίου κατά του καρκίνου, αλλά οι ελπίδες της φαρμακευτικής κοινότητας είναι μεγάλες.

Αποτελέσματα πρώτων εξετάσεων

Εξαιτίας της έκτακτης κατάστασης με τον κορονοϊό φορούσαν όλοι μάσκα και δεν μπορούσες να δεις τι ακριβώς κρύβονταν πίσω απ΄ αυτή. Για ένα ήμουν σίγουρος: ο καθένας και η καθεμία ασθενής που περίμενε με υπομονή στην προκαθορισμένη απόσταση του ενάμισι μέτρου είχε το δικό του πρόβλημα, ανέβαινε τον δικό του Γολγοθά. Δεν ξέρω αν ο καθένας πίστευε ότι θα γίνει καλά, αλλά όλοι φαίνονταν ότι το πάλευαν.

Πήρα το νούμερο 542 κι έφτασε η αναμονή στο 566 κι ακόμα να με φωνάξουν, για να με πάρει ο γιατρός. Ανυπομονούσα να ακούσω τα τελευταία αποτελέσματα κι ευχόμουν να είναι ευχάριστα. Με φώναξε η νοσοκόμα να μου πάρουν αίμα, μια συνηθισμένη διαδικασία, αλλά απαραίτητη προϋπόθεση για τη συνεχή παρακολούθηση της κατάστασης στο συκώτι και στα νεφρά.

Δεν άργησε να φανεί στον διάδρομο ο γιατρός μου και με τη γνωστή φιλική του πρόσκληση με οδήγησε στο γραφείο, που ήταν συγχρόνως και αίθουσα εξέτασης ασθενών. Άρχισε με τις συνηθισμένες ερωτήσεις, πώς είναι τα κιλά μου, πώς είναι η πίεσή μου, πώς είναι ο πυρετός, αν κοιμάμαι καλά και ιδιαίτερα πώς είναι η διάθεσή μου. Πόσο με επηρέασε η τελευταία ανοσοθεραπεία και αν χρειάζονται τα παυσίπονα. Ακούγοντας τις απαντήσεις μου και κοιτάζοντας τα αποτελέσματα της εξέτασης του αίματος έδειξε να είναι ικανοποιημένος από τη μέχρι τώρα πορεία μου. «Είναι καιρός

να κάνουμε μια μαγνητική, να δούμε πού φτάσαμε με τις μέχρι τώρα θεραπείες μας. Να συγκρίνουμε τις εικόνες που δείχνουν οι μαγνητικές του Απρίλη με αυτές που θα βγάλουμε τώρα. Η γραμματέας θα έρθει σε επαφή με το ραδιολογικό κέντρο, έτσι ώστε να έχουμε την εξέταση μέσα στις επόμενες τρεις εβδομάδες. Εσείς να φροντίσετε να πάρετε από τον οικογενειακό σας γιατρό ένα παραπεμπτικό και να το έχετε μαζί σας στο κέντρο που θα κάνετε τις εξετάσεις» είπε.

Όλα έγιναν έτσι όπως τα ήθελε ο γιατρός. Ραντεβού μέσα στις επόμενες τρεις εβδομάδες, όταν ήδη θα είχε γίνει και η τρίτη ανοσοθεραπεία και με πλατύ χαμόγελο έδειξε να είναι ικανοποιημένος με τις απαντήσεις μου. «Δε χρειάζεται πλέον το Παντοπραζόλ (φάρμακο για την προστασία του στομάχου εξαιτίας των πολλών ουσιών που μπαίνουν στον οργανισμό με τα διάφορα χάπια) και τα παυσίπονα, μόνο όταν είναι ανάγκη. Εγώ θα σου γράψω μια συνταγή με τα παυσίπονα κι εσύ θα ρυθμίσεις πλέον τη δοσολογία, ανάλογα με τις ανάγκες σου», είπε.

Πράγματι είναι πολύ ευχάριστο να μην έχει κανείς πόνους, να μπορεί να κοιμηθεί χωρίς διακοπές, να μπορεί να φάει και να απολαμβάνει τις γεύσεις του φαγητού, χωρίς να έχει τάσεις για εμετό, να μην έχει πυρετό και να μην αισθάνεται εξαντλημένος. Να είναι δηλαδή κάπως σε θέση φυσιολογική, όπως οι περισσότεροι άνθρωποι. Σε αυτό βοηθούν και τα διάφορα φάρμακα, με τα οποία τροφοδοτούμε τον οργανισμό μας.

Το ραντεβού για την αξονική κλείστηκε σχετικά εύκολα, αφού στο ίδιο κέντρο είχα ξανακάνει την πρώτη αξονική όπου διαπιστώθηκε ο καρκίνος μου. Ήταν μέσα στα

χρονικά πλαίσια που είπε ο γιατρός. Όσο για την τελευταία ανάλυση του αίματος, που τα αποτελέσματά της ήταν απαραίτητο να είναι πρόσφατα για την αξονική, ιδιαίτερα ο δείκτης της κρεατινίνης, με ένα ηλεκτρονικό μήνυμα τα πήρα την ίδια μέρα από την πανεπιστημιακή κλινική. Όταν το σύστημα δουλεύει, δεν σε κουράζουν τέτοιες λεπτομέρειες. Το παραπεμπτικό από τον οικογενειακό γιατρό, που είναι απαραίτητο λόγω αλλαγής του τριμήνου, εκδίδεται χωρίς πρόβλημα στην αρχή του μήνα (τα παραπεμπτικά είναι απαραίτητα και ισχύουν για το τρίμηνο που εκδίδονται, δηλαδή Γενάρη μέχρι Μάρτη, Απρίλη μέχρι Ιούνιο κ.λπ.).

Λόγω της πανδημίας όλα τα ιατρικά εργαστήρια εργάζονται με μειωμένο προσωπικό και με πολύ λιγότερους ασθενείς, για να μην συνωστίζονται στις αίθουσες αναμονής. Αυτό μπορεί να προκαλέσει μεγάλη δυσκολία στην εύρεση ημερομηνίας για εξέταση και να μην ικανοποιηθεί η επιθυμία σου να κλειστεί άμεσα κάποιο ραντεβού. Ευτυχώς η επιστολή της πανεπιστημιακής κλινικής και το είδος της εξέτασης βοήθησαν να κλειστεί το ραντεβού μέσα στα επιθυμητά χρονικά πλαίσια.

Η αξονική τομογραφία έγινε στο συγκεκριμένο ραντεβού που είχαμε κλείσει και παρά την πανδημία υπήρξε πάρα πολύς κόσμος στο ραδιολογικό κέντρο. Το επαναλαμβάνω για πολλοστή φορά, όταν το σύστημα είναι οργανωμένο, όσος κόσμος κι αν υπάρχει, εξυπηρετείται χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα. Με τη μεγάλη ευγένεια και υπομονή που διακρίνει το προσωπικό σε τέτοια κέντρα, η κατάσταση γίνεται υποφερτή έως άνετη (ξέρουν με τι ασθενείς έχουν να

κάνουν και σχηματίζει κανείς την εντύπωσή ότι η μεγάλη ευγένεια μοιάζει πολλές φορές με οίκτο προς τους ασθενείς).

Δεν χρειάζεται να πω ότι κάτι με έτρωγε μέσα μου από την αγωνία για το πιθανό αποτέλεσμα της μαγνητικής τομογραφίας. Η διαδικασία είναι συνηθισμένη, τόσο για μας που την έχουμε ξανακάνει, όσο και για το τεχνικό προσωπικό που είναι μια ρουτίνα. Αφού τελείωσε τη διαδικασία ήρθε ο τεχνίτης να με απελευθερώσει από το συγκεκριμένο κρεβάτι εξέτασης και τον ρώτησα «αν είναι ακόμη αυτός ο διάβολος στη συγκεκριμένη θέση» και με πληροφόρησε ότι κάτι είδε, αλλά τις λεπτομέρειες «θα σου τις πει ο γιατρός σου» είπε.

Ανάμικτα τα συναισθήματά μου με αυτήν την απάντηση, γιατί το μυαλό πηγαίνει συνήθως πάντα στο αρνητικό. Με παρακάλεσε να περιμένω στην αίθουσα αναμονής μέχρι να ετοιμαστεί το CD για να το παραλάβω. Έτσι κι έγινε μέσα στο επόμενο τέταρτο περίπου που περίμενα με το μυαλό μου πάντα στο μέγεθος του όγκου «πόσο να επηρεάστηκε από τις θεραπείες ή και αν επηρεάστηκε τελικά από το είδος της θεραπείας». Ο γιατρός μου είχε πει ότι «αν δε σε πιάσει αυτή η θεραπεία θα πρέπει να σκεφτούμε κάποια άλλη, μια χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία ή εγχείρηση». Ευχόμουν να με είχε πιάσει και να αποφύγω τη χημειοθεραπεία, με την οποία είχα όλες αυτές τις αρνητικές εμπειρίες που έζησα πριν δώδεκα χρόνια.

Πήρα το CD κι έφυγα, χωρίς να γίνω σοφότερος από την πορεία της ασθένειάς μου. Με την ίδια αγωνία με περίμεναν και τα μέλη της οικογένειάς μου, λέγοντας πάντα αυτό που είχαν ως ελπίδα: «όλα θα πάνε καλά».

Το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού μας, όπως λένε οι ειδικοί, είναι ο στρατός επιφυλακής. Λειτουργεί δηλαδή ως ένα σύστημα παρακολούθησης για ό,τι συμβαίνει στον οργανισμό μας και τον προστατεύει από τον «κακό» εχθρό, που θα προσπαθήσει να τον προσβάλει. Μόλις αντιλαμβάνεται κάτι το ύποπτο και θέλοντας να τον προστατεύσει από αυτά τα «ξένα» σώματα που τα θεωρεί ξένες ουσίες, άρα κι επικίνδυνες, τις καταπολεμά. Για παράδειγμα, όταν εντοπίζει βλαβερά βακτήρια ή κάποιον ιό μέσα στο σώμα, αντιδρά αμέσως παράγοντας συγκεκριμένες πρωτεΐνες (αντισώματα) που επιτίθενται και καταστρέφουν τους εισβολείς. Αν είναι δυνατό και μπορέσει να αποκαταστήσει την πρότερη φυσιολογική κατάσταση, ο οργανισμός «γιατρεύεται», δηλαδή παραμένει υγιής.

Το ανοσοποιητικό σύστημα αντιμετωπίζει επίσης τα καρκινικά κύτταρα ως ξένους εισβολείς, αλλά εξαιτίας κάποιας αποτυχίας του συστήματος δεν τα αναγνωρίζει πολλές φορές κι έτσι ο οργανισμός καταβάλλεται και πάσχει από την ασθένεια που λέγεται καρκίνος. Όλοι θυμόμαστε, ακόμη από τα παιδικά μας χρόνια ότι η ιατρική κοινότητα έδινε διαρκή αγώνα για την καταπολέμηση αυτής της τρομακτικής ασθένειας, η οποία πολλές φορές έβγαινε νικήτρια και χάνονταν (εν μέρει χάνονται ακόμη και σήμερα) πολλές ανθρώπινες ψυχές.

Για χρόνια οι ερευνητές αναζητούσαν κι αναζητούν, ακόμη και σήμερα, τρόπους, για να βελτιώσουν την αντίδραση της φυσικής άμυνας του οργανισμού στα καρκινικά κύτταρα. Με εντατικό ρυθμό ερευνούσαν κι ερευνούν για το φάρμακο

κατά του καρκίνου και η ανθρώπινη κοινότητα προσέφερε τον οβολό της στους ετήσιους εράνους κατά του καρκίνου.

Μέχρι τώρα, μπορούμε να πούμε ότι μπορεί να μην νικήθηκε ο καρκίνος, σίγουρα όμως υπέστη διάφορες ήττες, οι οποίες κατάφεραν να παρατείνουν τον χρόνο ζωής και μάλιστα με κάποια ποιότητα, των καταδικασμένων σε αυτήν την ασθένεια.

Η χημειοθεραπεία και η ακτινοθεραπεία είναι στους περισσότερους ανθρώπους γνωστές ως θεραπείες για παράταση της ζωής ή ακόμη και για τελική ίαση της καταραμένης αυτής αρρώστιας.

Είναι γνωστό από τη στατιστική υπηρεσία ότι στη Γερμανία, για παράδειγμα, προσβάλλονται από τον καρκίνο περίπου 500.000 άνθρωποι και οι μισοί από αυτούς χάνουν τον αγώνα και πεθαίνουν. Η ιατρική επιστήμη έχει στρέψει τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον της έρευνας σε νέες μεθόδους. Μια τέτοια μέθοδος που τελευταία αναπτέρωσε τις ελπίδες για ζωή σε πολλούς ασθενείς και με καλά αποτελέσματα είναι η **ανοσοθεραπεία**.

Όλα ξεκίνησαν από την απλή λογική ότι υπεύθυνο για ό,τι συμβαίνει στον οργανισμό μας είναι το ανοσοποιητικό μας σύστημα, άρα, λογικά, σε αυτό θα πρέπει να ψάξουμε τη λύση. Όλα αυτά έχουν και το ανάλογο κόστος. Σε μια έρευνα, ανακοίνωση μια ερευνητικής ομάδας από μεγάλο γερμανικό πανεπιστήμιο, που μελετούσα τελευταία, δεν πίστευα στα μάτια μου όταν είδα το κοστολόγιο μια ανοσοθεραπείας για ένα έτος. Υπολογιζόταν από 80 μέχρι 100 χιλιάδες ευρώ και αυτό φυσικά κάνει αυτή τη θεραπεία άπιαστη για κάποιον που δεν έχει την ανάλογη ασφάλεια και θα πρέπει να καλύψει μόνος του αυτή τη δαπάνη.

Αν φυσικά τα αποτελέσματα είναι θετικά και δημιουργηθεί αυτό το ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα στον οργανισμό του ανθρώπου, η παράταση της ζωής του ασθενούς θεωρείται δεδομένη. Μάλιστα, δεν πρόκειται για απλή παράταση με κάθε κόστος, αλλά για παράταση με ποιότητα ζωής, αυτό δηλαδή που θα ήθελε ο καθένας μας για τον εαυτό του. Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι η χρήση **του ανοσοποιητικού συστήματος για την επίθεση και την καταστροφή των καρκινικών κυττάρων ονομάζεται ανοσοθεραπεία.**

Η ανοσοθεραπεία αποτελεί τύπο θεραπείας που ενεργοποιεί και κατευθύνει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού, να καταπολεμήσει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων. Στην ιατρική χρησιμοποιείται αυτή η θεραπεία και η μέθοδος, πολλές φορές και με άλλα ονόματα, **βιολογική θεραπεία, βιοθεραπεία ή θεραπεία μετατροπής βιολογικής αντίδρασης.**

Η πολυδάπανη κι αποτελεσματική αυτή ανοσοθεραπεία μπορεί να γίνει και να εφαρμοστεί από μόνη της ή σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες για τον καρκίνο, με χημειοθεραπείες ή ακτινοθεραπείες. Είπα προηγουμένως κάποιες πληροφορίες για το μεγάλο κόστος και σε κάθε περίπτωση είναι πολύ πιο δαπανηρή από τη χημειοθεραπεία ή την ακτινοθεραπεία. Όσο για τα αποτελέσματά της, είναι μέχρι και 40% μεγαλύτερα από όλες τις άλλες, σύμφωνα με δημοσιεύματα της ιατρικής κοινότητας, αρκεί βέβαια να «πιάσει» στην/στον ασθενή, γιατί, όπως λένε, δεν πιάνει σε όλες και όλους τις/ασθενείς.

Το καλό σε αυτή τη μέθοδο είναι ότι αυτές οι θεραπείες χρησιμοποιούνται ως έξυπνες βόμβες, οι οποίες κατευθύνονται σε ειδικούς στόχους στα καρκινικά κύτταρα, αφήνοντας ανεπηρέαστα τα φυσιολογικά κύτταρα του οργανισμού. Κατ' αυτόν τον τρόπο η θεραπεία γίνεται περισσότερο συγκεκριμένη, πιο ειδική και λιγότερο τοξική. Αυτό είναι πολύ θετικό για την/τον ασθενή, γιατί οι παρενέργειες της χημειο- και ακτινοθεραπείας είναι, πολλές φορές, αβάσταχτες και οδυνηρές. Θυμάμαι πολύ καλά κατά τη διάρκεια αυτών των θεραπειών, από τις 12 παρενέργειες που περιγράφονταν στο ειδικό φυλλάδιο που μου έδωσαν στην ογκολογική κλινική, εγώ πέρασα τις έντεκα. Μόνο εμετούς δεν είχα. Τραγική και ανυπόφορη κατάσταση που σε κάνει να λες αν αξίζει έτσι η ζωή ή να κάνεις μια απονενοημένη κίνηση.

Χαρακτηριστικά θυμάμαι τον 13 όροφο στο γερμανικό νοσοκομείο της πόλης όπου έπρεπε να κάνω τις χημειοθεραπείες να έχει πάντα κλειστά τα διπλά παράθυρα, χωρίς τη δυνατότητα να τα ανοίξεις, αφού έλειπαν όλα το πόμολα και οι μηχανισμοί ήταν ασφαλισμένοι με ηλεκτροκόλληση. Θέλοντας να ανοίξω για λίγο φρέσκο αέρα ρώτησα το προσωπικό πώς θα μπορούσε να ανοίξει κανείς ένα παράθυρο και η απάντηση ήταν αποστομωτική. «Αυτά τα παράθυρα δεν ανοίγουν ποτέ»! Ο λόγος ήταν ότι οι ασθενείς του ορόφου έφταναν πολλές φορές στο απελπιστικό σημείο και μη βλέποντας διέξοδο και καλυτέρευση στην υγεία τους, άνοιγαν το παράθυρο κι έπεφταν στο κενό!

Ας μείνουμε στην ανοσοθεραπεία, με την οποία πρέπει να πω ότι «τα βρήκαμε» με έπιασε και την αποδέχτηκα κι έχω πολύ θετικά αποτελέσματα, σύμφωνα με τον γιατρό που με παρακολουθεί.

Ο γιατρός χαίρεται μαζί σου

Συνάντησα σήμερα τον οικογενειακό μου γιατρό, ύστερα από την έναρξη της δεύτερης περιπέτειάς μου τον καρκίνο. Αυτός ήταν ο γιατρός που διέγνωσε έγκαιρα ότι «κάτι συμβαίνει με το ανοσοποιητικό σου και πρέπει να κάνουμε εξετάσεις με τον υπέρηχο» είχε πει τρεις μήνες πριν. Από τότε είχα να τον δω, αφού ακολούθησα τις υποδείξεις του κι επισκέφτηκα όλους εκείνους τους ειδικούς γιατρούς στο νοσοκομείο Β΄ και στο πανεπιστημιακό της Φρανκφούρτης. Ήξερε βέβαια ότι στο διάστημα αυτό είχα κάνει πολλές εξετάσεις και είχα αρχίσει τις ανοσοθεραπείες, αφού έπαιρνε τις εκθέσεις πορείας της υγείας μου από τους ειδικούς γιατρούς και τα νοσοκομεία.

Χάρηκε που με είδε σε πολύ καλύτερη φυσική κατάσταση σε σχέση με εκείνη που με είχε αποχωριστεί τότε, που μου είπε και το μεγάλο δυσάρεστο νέο ότι «πάσχεις από καρκίνο και δεν είναι καθόλου καλά τα πράγματα». Σήμερα με είδε με κοντά μαλλιά και φαντάστηκε ότι το πρόσωπό μου είναι πρησμένο από τις κορτιζόνες. Χάρηκε, μέχρι που δάκρυσε, όταν του είπα ότι αισθάνομαι πολύ καλύτερα. Αυτό δείχνει και την ανθρώπινη σχέση που δημιουργήθηκε ύστερα από τόσα χρόνια που παρακολουθεί την υγεία μου. Αναπτύχτηκε πλέον μια σχέση φιλίας κι αυτό είναι πολύ θετικό στη συμπεριφορά μου απέναντι στις δυσκολίες μου λόγω υγείας.

Τα αποτελέσματα της ανοσοθεραπείας

Όσα κείμενα κι αν διαβάσει κανείς, περί επιτυχίας κι εξέλιξης της ανοσοθεραπείας, δεν θα μπορέσει να καταλάβει και να αισθανθεί το μέγεθος της πραγματικής επιτυχίας, αν δεν το ζήσει μόνος του. Πόση χαρά μπορεί να αντέξει κάποιος όταν μάθει για την περίπτωσή του ότι εξελίσσεται θετικά; Μπορεί να αισθανθεί τόση μεγάλη χαρά, όση αισθάνθηκα εγώ, όταν έγινε η πρώτη σύγκριση του όγκου στις απεικονίσεις της αξονικής τομογραφίας;

Η πρώτη απεικόνιση των πνευμόνων έγινε την Τετάρτη, 8 Απρίλη στο ραδιολογικό κέντρο Όφενμπαχ, όπου έγινε και η πρώτη αναφορά στον καρκίνο των πνευμόνων, τον μεταστατικό στο συκώτι, στα οστά και πιθανόν στα νεφρά. Όλες αυτές οι απεικονίσεις ήταν αποθηκευμένες σε ένα CD, το οποίο είχα κι έχω στο σπίτι μου. Οι γιατροί, ξέρετε, αντιγράφουν στα συστήματά τους τις πληροφορίες που χρειάζονται και σου δίνουν το πρωτότυπο CD, όχι μόνο για ενθύμιο, αλλά για κάθε χρήση, αν παραστεί ανάγκη να επισκεφτείς κι άλλους ειδικούς «για μια δεύτερη γνώμη», όπως συνηθίζεται να λένε.

Η δεύτερη, εξειδικευμένη πλέον, απεικόνιση των πνευμόνων έγινε την Πέμπτη, 2 Ιουλίου, ύστερα από επιθυμία του γιατρού στο ίδιο ραδιολογικό κέντρο του Όφενμπαχ, στα ίδια μηχανήματα και από τον ίδιο ραδιολόγο. Στην ερώτησή μου «αν είναι ακόμη εκεί το θηρίο, που λέγεται καρκίνος», ο ραδιολόγος έγνεψε θετικά λέγοντας παράλληλα «αυτήν τη στιγμή δεν μπορώ να κάνω καμιά σύγκριση, θα την κάνει ο γιατρός σου» δείχνοντας φανερά τη συμπόνια του σε μένα. Μετά από δέκα λεπτά περίπου μου παρέδωσε και το CD

λέγοντας ότι την έκθεση διάγνωσης θα τη στείλει στον οικογενειακό μου γιατρό και στον ογκολόγο.

Πήρα το CD με ανάμικτα συναισθήματα κι έφυγα για το σπίτι. Στον δρόμο σκεφτόμουν ότι η μέχρι τώρα ανοσοθεραπεία μπορεί να μην έφερε ακόμη τα αναμενόμενα αποτελέσματα και ίσως να χρειάζεται ακόμη πολύς χρόνος. Ποιος ξέρει μπορεί και να μην έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα και τότε ίσως αναζητήσουμε άλλες μεθόδους θεραπείας, όπως χημειοθεραπείες ή ακτινοβολίες ή εγχείρηση ή και τίποτε από όλα αυτά με αποτέλεσμα απρόσμενες άλλες περιπέτειες.

Η γυναίκα μου όταν με είδε τόσο σκεπτικό και στεναχωρημένο έκανε αυτό που κάνει πάντα: Μου έδωσε το απαραίτητο θάρρος που χρειαζόμουν λέγοντας «ακόμη δεν έκανες παρά μόνο τρεις θεραπείες! Μην είμαστε και τόσο ανυπόμονοι. Θα χρειαστεί τον χρόνο της όλη αυτή η υπόθεση. Αν ήταν να φύγει τόσο γρήγορα, τότε θα μπορούσαμε να μιλήσουμε για θαυματουργό θεραπεία».

Το ξανασκέφτηκα και σε συνδυασμό με τις απόψεις των πιο κολλητών μου και ιδιαίτερα του Ροδόλφου, που μου είπε σχεδόν τα ίδια που μου είχε πει και η γυναίκα μου, άρχισα να σκέφτομαι διαφορετικά, πιο αισιόδοξα, πιο ρεαλιστικά. «Ας περιμένω πρώτα να δω τι θα πει και ο γιατρός μου αύριο που θα κάνει τη σύγκριση και ύστερα θα έχω όλο το χρόνο να γκρινιάξω, να κλάψω, να νευριάσω, να στεναχωρηθώ ή να πάρω άλλες αποφάσεις». Αυτή η σκέψη μου, νομίζω, ήταν και η πιο πραγματική και έτσι ησύχασα ή κι άλλαξα θέμα σκέψης.

Ετοίμασα τον φάκελο για την επίσκεψη της επόμενης μέρας στον γιατρό με παραπεμπτικό (αρχή τριμήνου), CD παλιό και νέο, βεβαίωση του νοσοκομείου για την επίσκεψη (να μπορέσω να περάσω τον αυστηρό έλεγχο στην είσοδο λόγω κορονοϊού), την

ασφαλιστική μου κάρτα, τη μάσκα και τον φάκελο με τις δικές μου σημειώσεις κι ερωτήσεις που θα έκανα στον γιατρό.

Το βράδυ κοιμήθηκα και ονειρεύτηκα πολλά και διάφορα. Ξύπνησα αρκετά ευδιάθετος και είπα στη γυναίκα μου (που θα με συνόδευε στο αυτοκίνητο) να πάμε λίγο πιο νωρίς, να παρκάρουμε στην άκρη από το ποτάμι, να περπατήσουμε και να απολαύσουμε τον ωραίο καιρό της ηλιόλουστης ημέρας. Δεν είχε αντίρρηση και φτάσαμε χωρίς προβλήματα στις θέσεις στάθμευσης, δίπλα από το ποτάμι. Την περιοχή αυτή προτιμούν πολλοί περιπατητές, ντόπιοι και ξένοι, γιατί έχει πραγματικά μια απίθανη θέα προς την πόλη της Φρανκφούρτης και προς την πιο παλιά της γειτονιά.

Κόσμος με ποδήλατα, με τα ηλεκτρικά ρόλερ (καινούρια μέσα μετακίνησης, τα οποία μπορείς να τα νοικιάσεις με μια συγκεκριμένη εφαρμογή στο τηλέφωνό σου, να πας εκεί που θέλεις και να το παρατήσεις, όπου σε βολεύει), με τα πόδια πηγαινοερχόταν στο ειδικό διάζωμα του πεζόδρομου και ήταν πάρα πολλοί εκείνοι που είχαν στήσει στην πρασινάδα, δίπλα από τα ξύλινα παγκάκια και τραπεζάκια για τον δικό τους κόσμο. Κουβέρτες είχαν στρώσει στο γρασίδι, χωρίς τα περιττά ρούχα στο σώμα τους λόγω ζέστης και ξάπλωναν περιμένοντας να κάνει ο ήλιος το θαύμα του, να τους ζεστάνει και να τους μαυρίσει. Άλλοι πάλι καθισμένοι στα παγκάκια απολάμβαναν τα ποτά που είχαν μαζί τους.

Αναμιχτήκαμε κι εμείς με αυτούς περπατήσαμε ένα μεγάλο διάστημα συζητώντας κυρίως για τις δράσεις των άλλων και λιγότερο για τα δικά μας προβλήματα. «Κοίτα τα έβγαλε όλα τα ρούχα από τη μέση και πάνω… ο άλλος μαύρισε κιόλας… η άλλη είναι άσπρη σαν το γάλα.. κ.ά.».

Έφτασε η ώρα να περάσω τον έλεγχο. Δεν επιτρέπεται να πας στο ραντεβού πολύ νωρίτερα από είκοσι λεπτά, για να μην συνωστίζονται στην αίθουσα αναμονής οι ασθενείς. Τα κορίτσια στην είσοδο ελέγχου σφράγισαν με την επίκαιρη ημερομηνία τη

βεβαίωσή μου και μου έδωσαν μια μάσκα προστασίας λέγοντας να αντικαταστήσω τη δική μου. «Στο νοσοκομειακό χώρο χρησιμοποιούνται μόνο οι δικές μας μάσκες κι όχι οι ιδιωτικές του καθενός επισκέπτη» είπε ευγενικά και μου έδωσε μια μάσκα, πιάνοντάς την με μια πινσέτα. Έβγαλα τη δική μου και φόρεσα αυτή που μου έδωσαν, αφού στον έλεγχο δεν κάνουν αστεία και δεν σου επιτρέπουν την είσοδο, αν δεν τηρήσεις τους κανόνες.

Πέρασα από όλους τους ελέγχους και πήγα στην αιματολογική κλινική, όπου ήταν και ο γιατρός μου. Δεν πρόλαβα καλά καλά να δώσω τα «διαπιστευτήριά» μου (αρχικά παίρνεις νούμερο αναμονής, δηλώνεις στη γραμματεία την παρουσία σου, δίνεις τα απαραίτητα δικαιολογητικά δηλαδή την κάρτα υγείας ή παραπεμπτικό στην αρχή κάθε τριμήνου, τις τυχόν εξετάσεις ή CD που θέλεις να δει ο γιατρός κ.λπ. Όλα αυτά περνούν στον κεντρικό υπολογιστή για να εμφανίζονται στους γιατρούς που θα έχουν πρόσβαση). Βγήκε ο γιατρός και με φώναξε να περάσω. Ήταν πολύ ακριβές το χρονικό ραντεβού και δεν έπρεπε να περιμένω σχεδόν καθόλου.

Δεν το κρύβω πως ένιωσα ένα είδος τρεμούλας και φοβίας για τα αναμενόμενα αποτελέσματα, αλλά ο γιατρός, έμπειρος σε τέτοιες καταστάσεις, κατάλαβε την αμηχανία μου και άρχισε με τις εύκολες ερωτήσεις: «Περίμενες πολλή ώρα στην αίθουσα έξω; Πολλοί ασθενείς σήμερα! Πώς αισθάνεσαι; Βλέπω έκοψες τα μαλλιά σου; Τι σου είπε χτες ο ακτινολόγος»; Έφτιαξε το κλίμα όπως το ήθελε, πήρα το απαραίτητο θάρρος να δεχτώ κάθε είδηση που θα μου έλεγε, γύρισε την οθόνη του υπολογιστή προς το μέρος μου λέγοντας παράλληλα. «Πήγαμε πολύ καλά με τη θεραπεία και μέσα σε αυτό το μικρό χρονικό διάστημα η εικόνα του όγκου έχει διαφοροποιηθεί ως εξής…»: σε μεγέθυνση μου έδειξε την εικόνα του από τον Απρίλη και παράλληλα την εικόνα από τη χθεσινή τομογραφία.

Δεν χρειάζεται να είναι κανείς γιατρός να καταλάβει τη διαφορά. Ούτε το ένα τρίτο του όγκου δεν είχε απομείνει στον πνεύμονα! Από τα μάτια μου έτρεξαν αμέσως δάκρυα χαράς, τα οποία με δυσκόλεψαν στην εκφορά του λόγου μου, για να εκφράσω τη μεγάλη ανακούφιση που αισθανόμουν, τη μεγάλη χαρά που ένιωθα και τη μεγάλη ελπίδα για ζωή που αναπτερώθηκε. «Χαίρομαι, αφάνταστα μπόρεσα να ψελλίσω» κι αμέσως ο γιατρός επιβεβαίωσε τη δική του ικανοποίηση με το «εγώ να δεις», που έβλεπε κατ΄ αρχάς να επιβεβαιώνεται η επιλογή του να εφαρμόσει αυτή τη μέθοδο της ανοσοθεραπείας και αφετέρου να δικαιώνονται οι προσπάθειές μου και ο αγώνας μου, εφαρμόζοντας αγόγγυστα όλα όσα ο γιατρός μου έλεγε. Υγιεινή διατροφή, πολύ νερό, κίνηση και τακτική πρόσληψη των φαρμάκων.

«Πήγαμε πολύ καλά μέχρι τώρα, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι τελειώσαμε! Πρέπει να συνεχίσουμε μέχρι που να μην υπάρχει ούτε το παραμικρό σημαδάκι στους πνεύμονες» είπε σε πολύ πειστικό τόνο, που με έκανε να απαντήσω αυθόρμητα «και βέβαια θα συνεχίσουμε να κάνουμε όλα αυτά που προβλέπονται από τη μεθοδολογία της θεραπείας» είπα με μεγάλη ανακούφιση και με τη θέληση για συνέχιση του αγώνα.

Στο άκουσμα αυτής της χαρμόσυνης είδησης ξέχασα αυτόματα όλους τους πόνους, τις αγωνίες και προπαντός τη φράση του γιατρού από παλιότερη συζήτηση μαζί μου «όταν μπει μια φορά ο καρκίνος στο σώμα μας, μπορούμε με τις θεραπείες μας να τον σταματήσουμε, αλλά όχι και να τον νικήσουμε τελειωτικά. Θα πρέπει να μάθει κανείς να ζει με αυτόν. Η ποιότητα ζωής που μπορούμε να εξασφαλίσουμε στον ασθενή μας είναι πάντα σχετική κι εξαρτημένη από τη δράση της θεραπείας και τη δική του συμπεριφορά».

Δε θα με πείραζε να ζω με τον καρκίνο μέσα μου, αρκεί να μην υφίσταμαι τους σχετικούς αβάσταχτους πόνους και να έχω την τύχη να του σταματήσουμε τη δράση του ως προς την επιδείνωση

της υγείας μου. Ο γιατρός κατάλαβε τον συγκρατημένο ενθουσιασμό μου, με χτύπησε φιλικά στην πλάτη λέγοντας πως «είμαι σίγουρος ότι θα τα καταφέρουμε. Σε βλέπω να αντιμετωπίζεις όλες τις καταστάσεις με θάρρος και υπομονή, σκέφτεσαι πάντα θετικά κι αυτό είναι πολύ σπουδαίο». Μου έγραψε τη συνταγή για τη συμπλήρωση των φαρμάκων που προβλέπονται για τη συνέχεια, μου ευχήθηκε καλό Σαββατοκύριακο και υπομονή στον αγώνα που είχα μπροστά μου.

Βγήκα από το νοσοκομείο, πετώντας από τη χαρά και δεν έβλεπα την ώρα να συναντήσω στην κύρια πύλη τη γυναίκα μου να της αναγγείλω τα ευχάριστα νέα. Έκλαψε κι αυτή μαζί μου στο άκουσμα των παραπάνω λέγοντας «εγώ πάντα πίστευα ότι θα τα καταφέρεις, γιατί είσαι αγωνιστής στη ζωή». Κάναμε τα απαραίτητα τηλεφωνήματα στα παιδιά μας, αρχικά, που με αγωνία περίμεναν στις εργασίες τους. Αυτή η είδηση ήταν πολύ φορτισμένη συναισθηματικά κι έκανε τα παιδιά μου να κλάψουν ακούγοντάς την. Έγραψα ένα μήνυμα που το έστειλα σε αρκετούς αποδέκτες του συγγενικού και φιλικού μου κύκλου. Από τότε τα τηλέφωνά μας χτυπούσαν διαρκώς. Όλοι ήθελαν να μάθουν λεπτομέρειες, γιατί όλοι νοιάζονταν για μένα (αυτοί οι στενοί συγγενείς και φίλοι που ήξεραν την περίπτωσή μου) και ήθελαν να μοιραστούν τη χαρά τους μαζί μου.

Τέτοιες ειδήσεις κάνουν τον άνθρωπο χαρούμενο κι ευτυχισμένο. Μπορεί ο θάνατος να είναι μια στιγμή, αλλά η ζωή μας είναι γεμάτη από πολλές πολλές στιγμές. Αυτές οι στιγμές είναι που μας κάνουν να κλαίμε, να γελάμε, να νευριάζουμε και να συγχωρούμε. Όποιος δεν ζήσει τέτοιες δυνατές στιγμές στο διάβα της ζωής του, χάνει πραγματικά πολλά από αυτό που λέμε ζωή. Όλο το Σαββατοκύριακο το πέρασα με την καλύτερη διάθεση για ζωή, για συζήτηση, για τηλεφωνήματα, για περπάτημα, για διαπροσωπικές σχέσεις.

Υπάρχουν και χειρότερα

Διάβασα, ζωγράφισα κι έκανα τόσα πολλά πράγματα, λες και είχα να ζήσω ακόμη μόνο αυτό το Σαββατοκύριακο. Θυμήθηκα ένα ωραίο κείμενο που είχα ψαρέψει κάποια χρόνια πριν στο διαδίκτυο για τον ιδρυτή της Apple. Το ξαναδιάβασα και πιστεύω ότι μου άλλαξε αρκετά στη ζωή μου.

Είναι σε όλους μας γνωστό ότι Ο Steve Jobs (ιδρυτής της Apple) έγινε σε πολύ νεαρή ηλικία, μία από τις πιο πετυχημένες και πλουσιότερες προσωπικότητες στον κόσμο. Δυστυχώς, για εκείνον, ο καρκίνος τον επισκέφτηκε στα 56 του και «φώλιασε» στο πάγκρεας. Είναι επίσης γνωστό ότι ο καρκίνος στο πάγκρεας δεν αφήνει μεγάλα περιθώρια επιβίωσης στους ασθενείς και αφαιρεί πολύ γρήγορα τη ζωή τους. Εκεί, στο κρεβάτι του πόνου, λίγο πριν πεθάνει έκανε αυτές τις σκέψεις, που ο καθένας μας θα μπορούσε ίσως να τις εκφράσει όπως αυτός:

"Έφτασα στη κορυφή του επιχειρηματικού κόσμου. Στους άλλους η ζωή μου είναι η επιτομή της επιτυχίας. Αλλά εκτός της δουλειάς, έχω μια μικρή χαρά. Στην ουσία, ο πλούτος είναι απλά ένα κομμάτι της ζωής μου. Αυτήν τη στιγμή, ξαπλωμένος άρρωστος σε ένα κρεβάτι όταν αναπολώ τη ζωή μου και συνειδητοποιώ πως η φήμη, η αναγνώριση και ο πλούτος, που δημιούργησα και για τόσα χρόνια περηφανευόμουν, έχουν ξεθωριάσει και δεν έχουν κάποια αξία μπροστά στον επερχόμενο θάνατο».

Είναι λογικό ότι σε μια τέτοια στιγμή τίποτε δεν έχει πια αξία, αφού «γυμνοί ήρθαμε στον κόσμο και γυμνοί θα φύγουμε από αυτόν». Με τα λεφτά μπορείς να αγοράσεις όλα τα φάρμακα του κόσμου, αλλά όχι την υγειά σου, ούτε κάποιον άλλον να «αρρωστήσει» για σένα. Η ζωή, που θα χάσεις σε λίγο εξαιτίας του καρκίνου, δεν επαναλαμβάνεται,

δεν ξαναγυρνά. Τέλος! Κλείνει η αυλαία της παράστασής σου. Τίποτε δεν έχει μεγαλύτερη αξία από τα προσφιλή σου πρόσωπα, αυτά που έχεις γύρω σου και που αγαπάς. Δώσε την αγάπη σου και πάρε τη δική τους. Οι εμπειρίες της ζωής σου θα πρέπει να σε έχουν κάνει σοφότερο και να μπορείς να δεις τις διαφορές και τις ομοιότητες γύρω σου και προσωπικά. Δεν είναι τυχαίο πως κι αυτοί που ζουν σε μικρά σπίτια μπορεί να είναι περισσότερο ευτυχισμένοι από εκείνους που ζουν σε πολύ μεγάλα. Η απόσταση είναι η ίδια, ανεξάρτητα από με πόσο ακριβό ή φτηνό όχημα θα τη διανύσεις. Φιλοσόφησέ τα όλα αυτά κι άλλα τόσα και θα διαπιστώσεις ότι η εσωτερική μας ευτυχία δεν βρίσκεται στα υλικά αγαθά (τα οποία είναι μεν απαραίτητα για την επιβίωση, αλλά όχι το παν στη ζωή) και δεν μπορεί να προέρχεται από αυτά, αλλά από τον εσωτερικό κόσμο των γνωστών και φίλων μας, όταν απλόχερα μας τον κοινωνούν.

«Γι' αυτό, ελπίζω να είναι κατανοητό ότι, όταν έχετε φίλους, κολλητούς, παλιούς γνωστούς, αδερφούς, αδερφές που μπορείτε να μιλήσετε, να γελάσετε μαζί, να τραγουδήσετε μαζί, κ.λπ., αυτό είναι πραγματική ευτυχία»! Για μένα ευτυχής είναι εκείνος που κάνει τους συνανθρώπους του να τον αγαπήσουν στο ενδιάμεσο από τη γέννηση και τον θάνατό του, γιατί όταν γεννιέται κι όταν πεθαίνει κανείς, όλοι δείχνουν να τον αγαπούν.

Υπάρχουν τυχεροί και άτυχοι άνθρωποι. Η ατυχία και η τύχη πολλές φορές εξαρτώνται άμεσα από το φυσικό περιβάλλον. Ζεις στην Ελλάδα, που έχει όλο τον χρόνο ηλιοφάνεια και δεν απολαμβάνεις τον ήλιο, που δωρεάν λάμπει για σένα; Εσύ φταις. Μπορεί να έχεις το καλύτερο τεχνητό φως, αλλά ποτέ δεν πρόκειται να αντικαταστήσει το φυσικό, γιατί δεν γίνεται να υφίσταται ανεξάρτητα από το φυσικό περιβάλλον. Αυτό το φυσικό περιβάλλον, για το οποίο από μικροί διδασκόμαστε να το προστατεύουμε, ανέκαθεν είναι πηγή ανανέωσης και ζωής. Υπάρχουν σίγουρα εργασίες που πρέπει να γίνονται σε κλειστούς

χώρους, αλλά αυτό δεν μας αφαιρεί το δικαίωμα να βγούμε έξω, να περπατήσουμε, να ασκηθούμε, να μιλήσουμε με τους συνανθρώπους μας.

Χρειάζεται σίγουρα να κινηθούμε, να βγούμε από το κλειστό εγώ μας, να ανοίξουμε το στόμα μας και τους πόρους του σώματός μας. Να κινηθούμε ελεύθερα στο περιβάλλον και να δώσουμε την ευκαιρία στο μυαλό μας να αναπνεύσει καθαρό αέρα και να σκεφτεί ελεύθερα. Να δημιουργήσουμε και να πλάσουμε παραστάσεις, σαν να είμαστε μεγάλοι ζωγράφοι. Το σώμα μας ας βρει την ευκαιρία να ανακτήσει τις φυσικές του δυνάμεις και να πολλαπλασιάσει την ενέργεια μέσα του. Δεν υπάρχει δικαιολογία και εμπόδια, για να βγούμε έξω και να απολαύσουμε το φυσικό περιβάλλον. Γίνομαι ίσως κουραστικός επαναλαμβάνοντας ότι «δεν υπάρχει άσχημος καιρός, αλλά ακατάλληλη ενδυμασία». Τον τελευταίο καιρό παρατηρούμε ότι πολλοί από μας έχουν στραφεί στα βιολογικά προϊόντα. Τα καταστήματα, ακολουθώντας τις απαιτήσεις των καιρών, έχουν οργανώσει τη «γωνιά βιολογικών προϊόντων». Πολλοί από μας μάλιστα προτιμούν αυτά τα προϊόντα, που λίγο πολύ θυμίζουν και την «επιστροφή στη φύση».

Αλλά και οι όποιες πολλές ή λίγες ασχολίες μας ας μην αποτελούν λόγο αποφυγής της συναναστροφής μας με συγγενείς και φίλους. Είναι αδιανόητο να ζούμε στον ίδιο χώρο και να μην έχουμε την ευκαιρία να ανταλλάξουμε μια κουβέντα! Η επιλογή των προσώπων που θα μας συντροφεύουν στην καθημερινότητα μας είναι σημείο αναφοράς και διάκρισης στη ζωή μας μεταξύ γνωστών, καλών γνωστών και φίλων. Πάνω από όλα πρέπει να εδραιώσουμε μέσα μας την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας, να πιστεύουμε και να θέλουμε να ζήσουμε και να αγωνιζόμαστε καθημερινά, βιώνοντας με υπομονή τις καλές ή κακές στιγμές της ζωής μας.

Στην αίθουσα αναμονής

Συνήθιζα να πηγαίνω αρκετά νωρίτερα στις επισκέψεις μου στον γιατρό, ανεξάρτητα από τη συμφωνημένη ώρα, μόνο και μόνο από τη μεγάλη αγωνία που είχα κάθε φορά που θα έπρεπε να μιλήσω για την κατάστασή μου. Λόγω βέβαια και των ειδικών συνθηκών της πανδημίας, δεν επιτρεπόταν να παραμένει κανείς νωρίτερα από είκοσι λεπτά στην αίθουσα αναμονής, για να μην συνωστίζονται πολλοί ασθενείς στον ίδιο χώρο. Άλλωστε, οι καρέκλες που ήταν τοποθετημένες στις συγκεκριμένες θέσεις, τηρώντας την απόσταση του ενάμισι μέτρου η μια από την άλλη, ήταν πολύ λιγότερες, σε σχέση με την κατάσταση προ πανδημίας. Αρκετές φορές έβρισκα διάφορες δικαιολογίες να περάσω γρηγορότερα από τον έλεγχο της κύριας εισόδου, είτε ότι έπρεπε να πάω το γρηγορότερο δυνατόν στην τουαλέτα, είτε ότι υπήρχε πρόβλημα με την κίνηση και χρειαζόμουν πολύ περισσότερο χρόνο για τη μετάβασή μου στην ογκολογική κλινική κι έπαιρνα έτσι τη σφραγίδα εισόδου.

Κατά τη διάρκεια της επιδημίας δεν μπορούσες να περάσεις στο εσωτερικό του νοσοκομείου, αν δεν είχες έγγραφο, στο οποίο να φαίνεται ποια κλινική, τι ώρα και ποιον γιατρό θα επισκεπτόσουν. Ο έλεγχος ήταν αρκετά αυστηρός και περνούσες μέσα μόνο, εφόσον ήλεγχαν το συγκεκριμένο ραντεβού σου και το έντυπο κατά του ιού ήταν συμπληρωμένο και υπογεγραμμένο. Όποια μάσκα κι αν φορούσες έπρεπε να την αντικαταστήσεις με αυτήν που θα σου έδιναν με όλες τις υγειονομικές προφυλάξεις από τη γραμματεία της εισόδου με

την υπενθύμιση ότι «στον νοσοκομειακό χώρο, είστε υποχρεωμένοι να φοράτε μόνο τις δικές μας μάσκες».

Ευτυχώς, η απόσταση από την κεντρική είσοδο μέχρι την αιματολογική - ογκολογική κλινική δεν ήταν μεγάλη και είχες την ευκαιρία να σε καλέσουν σχεδόν αμέσως στη γραμματεία. Τα κορίτσια στην υποδοχή δεν άφηναν ποτέ περισσότερα από δύο άτομα να περιμένουν, τα κανόνιζαν έτσι ώστε να εξυπηρετούνται ταχύτατα όλοι οι ασθενείς. Άλλωστε ήταν τόσοι οι ασθενείς, όσοι θα μπορούσαν να εξυπηρετηθούν από τους γιατρούς, που είχαν τα σχετικά ραντεβού. Όλοι είχαν τον χρόνο τους και σπάνια θα έπρεπε να περιμένει κανείς υπέρ το δέον. Με το που δήλωναν την άφιξή σου, ήξερε ο γιατρός ποιος ήταν ο επόμενος ασθενής. Ένας απλός προγραμματισμός συνήθως απαλλάσσει τους ασθενείς από το «περίμενε» και τους γιατρούς από το άγχος να τους περιποιηθεί όλους. Στα Γιάννινα, θυμάμαι, μου έδιναν ραντεβού στις οχτώ το πρωί και με έπαιρνε ο γιατρός μετά τις 11 και πολλές φορές σε ξεχνούσαν στην αίθουσα αναμονής. Κανένας προγραμματισμός κι αυτό ήταν σε βάρος όλων των εμπλεκομένων. Οι γιατροί δεν ήξεραν πόσους πρέπει να εξετάσουν και οι ασθενείς αν θα προλάβαιναν, στραπατσάροντας τα νεύρα όλων.

Την πρώτη Παρασκευή του Σεπτέμβρη κι ενώ ετοιμαζόμουν να ανοίξω ένα βιβλίο που είχα πάντα μαζί μου, να κάνω πως διαβάζω, βλέπω μια γνωστή φυσιογνωμία πίσω από τη μάσκα. Ήταν ο Κώστας, ο οποίος χρόνια μας σέρβιρε στο ελληνικό καφενείο. Γνωριζόμασταν καλά, με πλησίασε και με μεγάλη απορία με ρώτησε «αν ήμουν κι εγώ άρρωστος ή είχα έρθει ως διερμηνέας για κάποιον ασθενή». Δεν πίστευε

ότι θα μπορούσα κι εγώ, που ήμουν αρκετά νεότερός του, να ασθενήσω και μάλιστα από καρκίνο. Ανταλλάξαμε τις σχετικές πληροφορίες και μου εκμυστηρεύτηκε ότι κάτι περισσότερο από τρία χρόνια τον ταλαιπωρούσε ο καρκίνος στους πνεύμονες. Η πεποίθησή του ήταν ότι πήγαινε καλύτερα και τώρα τελευταία τον έφερναν στον γιατρό που πήγαινα κι εγώ. Αυτός ο γιατρός μου είπε ότι «θα κάνω τώρα μια νέα θεραπεία», την ανοσοθεραπεία εννοούσε, «οι χημειοθεραπείες δεν με βοήθησαν, ούτε και οι ακτινοθεραπείες, αλλά δεν έχω αρχίσει ακόμα με αυτή τη νέα. Για να δούμε τι θα κάνει κι αυτός ο γιατρός εδώ», είπε με κάποιο παράπονο και με δείγμα απελπισίας ο Κώστας και πήγε στην υποδοχή που φώναξαν τον αριθμό του. Ευχήθηκε ο ένας στον άλλον «καλή επιτυχία» και χωρίσαμε.

Θα μου πείτε γιατί θυμήθηκα τώρα τον Κώστα. Γιατί τα έφερε έτσι η ζωή που δεν πρόλαβε να κάνει καμία από τις νέες θεραπείες. Τον βρήκαν νεκρό στο δωμάτιό του, ύστερα από δυο μέρες μετά τον θάνατό του. Μου τηλεφώνησε κοινός μας γνωστός και μου μετέφερε την πληροφορία, η οποία, δεν το κρύβω, με ανησύχησε πάρα πολύ. Πολλές σκέψεις στριφογύρισαν στο μυαλό μου για τον «ξαφνικό» του θάνατο. Τον είδα ως ξαφνικό, γιατί την ημέρα που συναντηθήκαμε στην αίθουσα αναμονής και τα είπαμε με κάθε λεπτομέρεια για την ίδια ασθένειά μας, δεν μου έδειξε σημάδια βαριάς κατάστασης. Βέβαια κανείς δεν ξέρει τι κρύβει ο άλλος μέσα του και πώς αισθάνεται.

Ο φόβος μου για τον θάνατο επανήλθε και με απασχόλησε αρκετά βράδια, παρ΄ όλες τις προσπάθειες να μην

ταυτίσω την κατάσταση του Κώστα με τη δική μου. Πολλές φορές κολλάει το μυαλό και καρφώνεται σε μια αρνητική κατάσταση, που σε αναστατώνει. Χρειάζεται μεγάλη αντοχή να το ξεπεράσεις. Εδώ πιστεύω ότι είναι και το δυνατό σημείο όλων αυτών που δείχνουν εξαιρετική ψυχική ανθεκτικότητα, όταν έρχονται σε αντιπαράθεση με τέτοιες αρνητικές καταστάσεις θεωρώντας ότι δεν τους αφορά αυτούς, αφού εκτιμούν ότι είναι τόσο δυνατοί, που θα το ξεπεράσουν οπωσδήποτε και νικηφόρα.

Ο καρκίνος του πνεύμονα - θεραπεία

Ο καρκίνος του πνεύμονα είναι ο συχνότερος καρκίνος με πάρα πολλά νέα περιστατικά ετησίως σε όλο τον κόσμο, αλλά και η πιο συχνή αιτία θανάτου από καρκίνο παγκοσμίως. Γενικότερα, είναι μία από τις επιθετικότερες μορφές καρκίνου, με χαμηλά ποσοστά επιβίωσης. Θυμάμαι παλιότερα, έλεγαν και πίστευαν ότι τα άτομα που προσβάλλονται από τον καρκίνο στους πνεύμονες, δεν ζουν περισσότερο από 5 μήνες, ενώ σήμερα έχουν αλλάξει κατά πολύ αυτά τα δεδομένα. Έχουν ανατραπεί σε μεγάλο βαθμό προς θετική κατεύθυνση, όχι μόνο εξαιτίας των νέων φαρμάκων, αλλά και των νέων θεραπειών, μία εκ των οποίων είναι και η ανοσοθεραπεία.

Η εφαρμογή της ανοσοθεραπείας κατά τα τελευταία χρόνια, στην περίπτωση του καρκίνου του πνεύμονα, παρουσιάζει σημαντική επιτυχία. Μέχρι πριν λίγα χρόνια οι θεραπευτικές μέθοδοι για τον καρκίνο αυτόν ήταν η χειρουργική θεραπεία, η ακτινοθεραπεία, η χημειοθεραπεία, αλλά και ο συνδυασμός τους. Βέβαια, σήμερα έχοντας μειώσει τη θνησιμότητα περισσότερο από 30%, σύμφωνα με αμερικάνικες στατιστικές προτιμάται να εφαρμόζεται σε όλο και περισσότερα κέντρα και νοσοκομεία, κυρίως και πρωταρχικά, η ανοσοθεραπεία. Μέσα σε αυτή την προσωπική μου δύσκολη κατάσταση υγείας, της υποχρεωτικής συμβίωσης με τον καρκίνο, αισθάνομαι ευτυχής που «μπήκα» στην ομάδα των ασθενών που λαμβάνουν την ανοσοθεραπεία, με θετικά μάλιστα αποτελέσματα μέχρι τώρα. Είπαμε δεν υπάρχει συγκεκριμένο και προκαθορισμένο χρονικό όριο επιβίωσης όταν συμβιώνεις με τον καρκίνο.

Στη μάχη κατά του καρκίνου του πνεύμονα, ο ασθενής είναι ο κύριος πρωταγωνιστής. Τα συναισθήματά του, ο καθημερινός του αγώνας και η συνολική του εμπειρία καθοδηγούν τόσο την κατανόηση της ψυχολογικής διάστασης του καρκίνου όσο και τη γενική έρευνα για αυτήν την ασθένεια. Αναγνωρίζεται η μοναδική περίπτωση και η ατομική πορεία κάθε ασθενούς. Οι ασθενείς με καρκίνο, που γνωρίζουν και κατανοούν την κατάστασή τους, συνεργάζονται πρώτα με τους γιατρούς τους. Έχουν μεγαλύτερο έλεγχο στις αποφάσεις τους σχετικά με την υγεία, τη θεραπεία και τη μελλοντική τους πορεία και αισθάνονται ενεργά μέλη της θεραπευτικής ομάδας.

Ένα έμπιστο μέλος της οικογένειας ή ένας φίλος παίζει σημαντικό ρόλο σε αυτό. Αυτά τα άτομα μπορούν επίσης να είναι μέλη της θεραπευτικής ομάδας επειδή, με τον δικό τους τρόπο, συμβάλλουν στη δημιουργία μιας θετικής ατμόσφαιρας για τον ασθενή. Με αυτόν τον τρόπο, ο ασθενής με καρκίνο αποκτά μια ψυχολογική ανθεκτικότητα που είναι απαραίτητη.

Με τα χρόνια, ο καρκίνος μου έδωσε την ικανότητα να γίνω μέλος της θεραπευτικής ομάδας, να βλέπω, να κατανοώ και να ζω τη ζωή πιο έντονα και ουσιαστικά, και χάρη σε αυτό, έχω αναρρώσει και βρίσκομαι σε καλύτερη θέση. Ο καρκίνος δεν με έχει νικήσει ακόμα. Μέχρι στιγμής, έχω καταφέρει να ζήσω με αυτόν και να τον κρατήσω υπό έλεγχο.

Η ανοσοθεραπεία και ο ρόλος της

Η ανοσοθεραπεία, σε αντίθεση με τη χημειοθεραπεία, είναι θεραπεία που στοχεύει στο ανοσοποιητικό σύστημα του ίδιου του ασθενούς. Με τα κατάλληλα φάρμακα που χρησιμοποιούνται σήμερα διεγείρονται και απελευθερώνονται τα ειδικά κύτταρα του οργανισμού, τα Τ-λεμφοκύτταρα, τα οποία στη συνέχεια επιτίθενται και καταστρέφουν τους καρκινικούς όγκους. Πρόκειται δηλαδή για κινητοποίηση του εσωτερικού μηχανισμού που υπάρχει σε κάθε άνθρωπο, προς όφελός του.

Τα βασικά της φάρμακα είναι οι αναστολείς των σημείων ελέγχου του ανοσοποιητικού που δρουν στα δεσμευμένα με ειδικούς δεσμούς Τ-κύτταρα. Οι αναστολείς αυτοί απελευθερώνουν αυτά τα «κύτταρα φονιάδες» και τα οδηγούν στο μικροπεριβάλλον του όγκου, όπου και δρουν καταστροφικά για τα καρκινικά κύτταρα.Τα φάρμακα αυτά είναι τα μονοκλωνικά αντισώματα και βρίσκονται στην κλινική πράξη εδώ και δέκα χρόνια. Σήμερα χρησιμοποιούνται αποκλειστικά ή και σε συνδυασμούς μεταξύ τους, αλλά πάντα με στόχο την ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Θετικές επιστημονικές εξελίξεις ανέδειξαν ακόμη περισσότερο τον ρόλο της ανοσοθεραπείας στην καταπολέμηση του καρκίνου και δημιούργησαν μια νέα ελπιδοφόρα προοπτική. Ευτυχώς, υπάρχουν πολύ θετικές επιστημονικές εξελίξεις, όσον αφορά στην καταπολέμηση του καρκίνου με τη νέα μέθοδο της «ανοσοθεραπείας», οι οποίες παρουσιάζονται σε διάφορα ιατρικά συνέδρια και δημοσιεύονται σε ανάλογα περιοδικά και φέρνουν έναν νέον άνεμο αισιοδοξίας σε όλους τους καρκινοπαθείς.

Με βάση τις τελευταίες κλινικές μελέτες η ανοσοθεραπεία που εφαρμόζεται για την καταπολέμηση ορισμένων κατηγοριών νεοπλασμάτων εμποδίζει την επιδείνωση της νόσου και αυξάνει το συνολικό όφελος επιβίωσης των ασθενών.

Ανεξάρτητα, αν γίνεται ως μονοθεραπεία ή σε συνδυασμό με χημειοθεραπεία, τα αποτελέσματά της είναι πολύ ενθαρρυντικά. Αυτό με χαροποίησε ιδιαίτερα, όταν το άκουσα από τον καθηγητή που έχει αναλάβει τη θεραπεία του καρκίνου των πνευμόνων μου, την εφαρμόζει ως μονοθεραπεία και με την εξέλιξη της οποίας είναι πολύ ευχαριστημένος, όπως ο ίδιος διαβεβαιώνει.

Οι συνδυαστικές θεραπείες (που τυχόν θα απαιτούνταν και στην περίπτωσή μου, αν δεν με «έπιανε» η μονοθεραπεία, όπως είπε ο καθηγητής) όπως και η κατάλληλη επιλογή των ασθενών με βάση τους βιοδείκτες προσφέρουν νέες θεραπευτικές δυνατότητες.

Τα τελευταία χρόνια η ανοσοθεραπεία έχει αλλάξει τον θεραπευτικό αλγόριθμο σε πολλούς καρκίνους δίνοντας την ευκαιρία σε αρκετούς ασθενείς να πετύχουν μακροχρόνια επιβίωση. Ήδη, εγώ ξεπερνώ σε λίγο την τριετία. Με τα νέα δεδομένα η ανοσοθεραπεία υποκαθιστά ή συμπληρώνει τη χημειοθεραπεία και γίνεται η θεραπεία επιλογής σε περισσότερες περιπτώσεις με πολύ καλούς δείκτες επιβίωσης των ασθενών, ανεξάρτητα, όπως ισχυρίζονται οι γιατροί, αν αυτή γίνεται ως μονοθεραπεία ή σε συνδυασμό ανοσοθεραπείας και χημειοθεραπείας.

Σχετικά πρόσφατα, το 2015 ο FDA ενέκρινε το πρώτο ανοσοθεραπευτικό φάρμακο για τον μη-μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα (**Pembrolizumab**), αυτό που λαμβάνω εγώ στις θεραπείες μου. Από τότε εγκρίθηκαν και άλλα

φάρμακα που μόνα ή σε συνδυασμούς, χρησιμοποιούνται σήμερα, είτε ως πρώτης γραμμής θεραπεία, είτε στη μεταστατική νόσο ή ακόμα και ως θεραπεία συντήρησης μετά την εφαρμογή χημειοθεραπείας και ακτινοθεραπείας, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθούν και προεγχειρητικά.

Όταν το **Pembrolizumab** χορηγείται ως μονοθεραπεία, η δόση είναι ή 200 mg κάθε τρεις εβδομάδες ή 400 mg κάθε έξι εβδομάδες. Όταν χορηγείται μαζί με άλλα αντικαρκινικά φάρμακα, η δόση είναι πάντοτε 200 mg κάθε τρεις εβδομάδες. Αυτή ήταν και η δοσολογία σε μένα και τώρα συνεχίζουμε με διπλασιασμό της δόσης και του ενδιάμεσου χρόνου, αφού δεν παίρνω παράλληλα άλλα φάρμακα. Η δόση χορηγείται ανάλογα με το σωματικό μου βάρος, γι’ αυτό κάθε φορά, επικαιροποιούνται τα προσωπικά μου δεδομένα.

Σε περίπτωση εμφάνισης συγκεκριμένων ανεπιθύμητων ενεργειών, ο γιατρός ενδέχεται να καθυστερήσει τη χορήγηση των δόσεων ή να αποφασίσει την οριστική διακοπή της θεραπείας, εάν οι ανεπιθύμητες ενέργειες είναι σοβαρές. Ευτυχώς για μένα, μέχρι τώρα δεν υπήρξε ανάγκη αλλαγής αυτής της δοσολογίας, εξαιτίας κάποιων παρενεργειών. Όλα πάνε σύμφωνα με τον αρχικό προγραμματισμό.

Η υπεροχή της ανοσοθεραπείας κατά του καρκίνου του πνεύμονα είναι εμφανής και στους δύο πιο συχνούς μη μικροκυτταρικούς καρκίνους του πνεύμονα, το αδενοκαρκίνωμα και το πλακώδες καρκίνωμα. Με όλες τις καινοτόμες θεραπείες, η επιστήμη ισχυρίζεται ότι έχουμε πλέον περιθώριο επιβίωσης 25-30 μήνες, ενώ 1 στους 3 ασθενείς μπορεί να ζήσει περισσότερο από 5 χρόνια.

Το σίγουρο είναι πως, συγκριτικά με ό,τι ίσχυε πριν από μια δεκαετία, τα φάρμακα που είναι σήμερα εγκεκριμένα παγκοσμίως για τον μη μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα είναι

περισσότερα και αποτελεσματικότερα. Με τις ολοένα αυξανόμενες γνώσεις της ιατρικής στο πεδίο της μοριακής βιολογίας, ελπίζουμε να «μετατραπεί» ο καρκίνος του πνεύμονα σε μια χρόνια και γιατί όχι σε μια ιάσιμη ασθένεια, διατηρώντας την καλύτερη ποιότητα ζωής των ασθενών.

Καταρχάς, σύμφωνα με αυτά που μου λέει κάθε φορά ο καθηγητής, που επιβλέπει την πορεία της δικής μου περίπτωσης, νέες μελέτες έδειξαν ότι η ανοσοθεραπεία με το μονοκλωνικό αντίσωμα **pembrolizumab** σε συνδυασμό με κλασική χημειοθεραπεία συνέχισε να προσφέρει μακροπρόθεσμο όφελος επιβίωσης από ό,τι η χημειοθεραπεία μόνη της. Το ότι είμαι στο τρίτο έτος της θεραπείας, αποδεικνύει αυτά που ισχυρίζεται ο καθηγητής κι εγώ απολαμβάνω μια καλή ποιότητα ζωής.

Για να είμαι ειλικρινής ούτε κι εγώ καταλαβαίνω πώς ακριβώς ενεργούν, αλλά έτσι τα αποδίδουν στην «έκθεση παρακολούθησης» που μου δίνουν οι γιατροί για την πορεία της ασθένειάς μου. Το **pembrolizumab** με λίγα και απλά λόγια βοηθά στο να ισχυροποιηθεί το ανοσοποιητικό μας σύστημα, για να μπορέσει στη συνέχεια να «αντιμετωπίσει» και να «νικήσει» τα καρκινικά κύτταρα.

Τα αποτελέσματα της ανοσοθεραπείας με το συγκεκριμένο φάρμακο είναι εντυπωσιακά και, σύμφωνα με τον γιατρό μου, μετρήσιμα. Ένα 30% από εμάς τους ασθενείς ξεπερνάμε την πενταετή επιβίωση. Στις περιπτώσεις μιας έγκαιρης διάγνωσης και άμεσης θεραπείας δεν ελπίζουν μόνο οι γιατροί σε μια μόνιμη ίαση αυτής της ασθένειας, αλλά πολύ περισσότερο εμείς οι ασθενείς, οι οποίοι, φυσικά, το ευχόμαστε ολόψυχα.

Γενικές εξετάσεις

Είναι η Τρίτη φορά που ο γιατρός μου ζήτησε γενικές εξετάσεις «για να δούμε τι κάναμε μέχρι τώρα», όπως συνήθιζε να λέει. «Αυτή τη φορά θα κάνουμε τις εξετάσεις εδώ στο δικό μας ραδιολογικό κέντρο δηλαδή του πανεπιστημιακού νοσοκομείου, γιατί η τελευταία εξέταση δεν περιείχε όλα τα σημεία που θέλω να δω. Εγώ θα παραγγείλω τώρα το είδος της εξέτασης», είπε και συμπλήρωσε στον υπολογιστή του όλες τις απαραίτητες πληροφορίες κι εντολές που φτάνουν αυτόματα σε όλες τις αρμόδιες υπηρεσίες του νοσοκομείου. Να σημειώσω εδώ ότι τις δυο προηγούμενες τις είχα κάνει σε μεγάλο ακτινολογικό κέντρο, κατά παραγγελία του πανεπιστημιακού νοσοκομείου, γιατί εκεί έβρισκα άμεσα ημερομηνία εξέτασης.

Στη γραμματεία εκτυπώνεται ταυτόχρονα η συνταγή για τα φάρμακά μου, η λίστα με τα επόμενα ραντεβού και η ειδοποίηση στο ραδιολογικό κέντρο για την εξεύρεση ημερομηνίας εξετάσεων στον καθορισμένο χρόνο. Όλα είναι τέλεια οργανωμένα και λειτουργούν άψογα. «Σε λίγες μέρες θα ειδοποιηθείς με επιστολή για τις επόμενες ημερομηνίες των εξετάσεων», είπε ο γιατρός με ένα πολύ πλατύ χαμόγελο δηλώνοντας ότι δεν έχει τίποτε άλλο να πει κι αν θέλω, μπορώ να κάνω τις ερωτήσεις μου. Ύστερα από τέτοια λεπτομερή πληροφόρηση δεν απομένουν πια ερωτήσεις και σηκώνεσαι με ευγένεια κι ευχαρίστηση να φύγεις. Σε συντροφεύει ο γιατρός μέχρι την αίθουσα αναμονής, όπου θα παραλάβει τον επόμενο ασθενή του.

Δεν πέρασαν παρά μόνο ελάχιστες μέρες κι έλαβα την επιστολή με τις ημερομηνίες για τις εξετάσεις μου στο

ραδιολογικό κέντρο, μαζί με τις σχετικές πληροφορίες για την προετοιμασία μου. Την Τρίτη το πρωί οι εξετάσεις αίματος, στη συνέχεια η δήλωση παρουσίας στο ραδιολογικό για επιβεβαίωση της εξέτασης, η παραλαβή του σκιαγραφικού που θα πρέπει να πάρεις δυο ώρες πριν την εξέταση και η αναμονή για τις ακτινογραφίες. Όλα προγραμματισμένα και η ροή συνεχής στα πέντε εργαστήρια που λειτουργούσαν αυτή τη μέρα. Όταν λένε ότι σε έχουν προγραμματίσει για τις δώδεκα, δεν αργεί να φανεί η αδερφή νοσοκόμα και με τη γλυκιά φωνή της να σε καλέσει στον θάλαμο που μόλις άδειασε.

Εμένα με φώναξε να περάσω στον θάλαμο δύο και η όλη διαδικασία δεν κράτησε παρά μόνο είκοσι λεπτά. «Είστε έτοιμος, μπορείτε να ντυθείτε και να φύγετε, αφού σας απελευθερώσω από την πεταλούδα» είπε με το πιο πλατύ χαμόγελο και με την ευγένεια που διακρίνει αυτό το νοσηλευτικό προσωπικό του πανεπιστημιακού νοσοκομείου. Τόσο απλά και χωρίς προβλήματα μπορούν να γίνουν αυτές οι διαδικασίες σε αυτούς τους χώρους, που όλοι ξέρουν ότι οι ασθενείς επισκέπτες πάσχουν από σοβαρές ασθένειες και δεν χρειάζεται να τους στενοχωρούν κι από πάνω. Πολλές φορές νομίζεις ότι φτάνουν στο άκρο και εκλαμβάνεις όλη αυτή τη φροντίδα κι ευγένεια ως οίκτο προς το πρόσωπό σου, αφού ξέρουν ότι είσαι βαριά άρρωστος.

Την Παρασκευή ήταν μια ακόμη προγραμματισμένη επίσκεψη στον γιατρό, για να μου ανακοινώσει τα αποτελέσματα των εξετάσεων. Στις δέκα έπρεπε να είμαι εκεί κι εγώ πήγα ένα τέταρτο γρηγορότερα, όπως το συνήθιζα. Δεν πρόλαβα να ανοίξω το βιβλίο που είχα πάντα μαζί μου και μου

κρατούσε συντροφιά στην αναμονή, φάνηκε ο γιατρός μου στην αίθουσα αναμονής και βλέποντάς με μου έκανε νόημα να περάσω στο γραφείο του. Ευγενικός όπως πάντα μου έδειξε την καρέκλα και γύρισε την οθόνη έτσι που να μπορώ να βλέπω κι εγώ τις φωτογραφίες που είχε ανοίξει και ήθελε να σχολιάσει.

«Θυμάσαι πώς ήταν ο όγκος στην αρχή, έτσι, όπως φαίνεται εδώ και πώς έγινε τώρα μετά από τις θεραπείες που κάναμε. Η διαφορά είναι αισθητή», είπε και μου έδειξε αρκετές φωτογραφίες των πνευμόνων, πάντα σε ζεύγη μια παλιότερη και μια τελευταία. Πράγματι η διαφορά ήταν αισθητή προς το καλύτερο φυσικά, δηλαδή η σχεδόν εξαφάνιση των όγκων στην εστία τους. Μου έδειξε πάρα πολλά ζευγάρια φωτογραφιών ενώ κοίταζε τις αντιδράσεις μου. Εκείνος δεν έκρυβε την ικανοποίηση και τη χαρά του από την εξέλιξη και τα αποτελέσματα της θεραπείας που αποκλειστικά και κύρια ο ίδιος είχε σχεδιάσει. «Ακούω ερωτήσεις», είπε με φανερή ικανοποίηση στο πρόσωπό του.

Το Pembrolizumab έκανε το θαύμα του, είπα εγώ. «Έμαθες πώς λέγεται και το φάρμακο» είπε γελώντας. «Πώς το ξέρεις»; Δεν ήταν βέβαια και δύσκολο να το δεις στη συσκευασία του στην κλινική που γινόταν η θεραπεία. «Δεν ήταν μόνο το φάρμακο που έφερε αυτά τα αποτελέσματα, αλλά και η δική σου θέληση και στάση όλο αυτό το διάστημα της θεραπείας» είπε. «Αν δεν σε έπιανε αυτή η θεραπεία, θα έπρεπε να τη διαφοροποιήσουμε και να αναζητήσουμε κάποια άλλη. Ίσως χημειοθεραπεία ή τελικά αφαίρεση του τμήματος των πνευμόνων, στο τέλος. Αυτό δεν θα ήταν η καλύτερη λύση, γι’ αυτό είμαι πολύ χαρούμενος που έπιασε η

προτεινόμενη θεραπεία κι αισθάνομαι πολύ ευχαριστημένος. Θα συνεχίσουμε για έναν ακόμη χρόνο, αραιώνοντας το χρονικό διάστημα μεταξύ των θεραπειών, αλλά διπλασιάζοντας την ποσότητα της δόσης. Είπαμε θα πρέπει να μάθουμε να ζούμε με τον καρκίνο και να απολαμβάνουμε αυτή την ποιότητα της ζωής που μας επιτρέπει η κατάσταση. Δεν παραιτούμαστε από όλες τις απολαύσεις της ζωής, αλλά τα κάνουμε όλα με άλλο μέτρο. Και το κρασάκι μπορείς να πίνεις, να τρως αυτά που θέλεις με μέτρο. Θα ήταν καλό να χάσεις κάποια κιλά, χωρίς να υποβληθείς σε σκληρή δίαιτα, αλλά έτσι θα μπορούσες να βοηθήσεις πολύ την ανάπλαση των οστών που πάσχουν σίγουρα κάτω από το βάρος».

Είναι αλήθεια ότι κι εγώ δεν αισθανόμουν καλά με τα παραπανίσια κιλά που είχα πάρει τα τελευταία χρόνια με τα τσίπουρα και τους εκλεκτούς μεζέδες στην Ελλάδα. Είχα περάσει τα 103 κιλά κι αισθανόμουν βαρύς, όταν περπατούσα κι έπρεπε να ανεβώ κάποια ανηφόρα. Εγώ, που σε όλη τη ζωή μου δεν είχα περάσει ποτέ τα 82 κιλά. Η γυμναστική και το περπάτημα «έκρυβαν» αρκετά από τα κιλά, αλλά όχι κι αυτά που πρόσθεσα τα τελευταία χρόνια. Αποφάσισα να παραιτηθώ από αρκετά επουσιώδη πράγματα. Αφού τώρα δεν μπορούσα να πιω ούτε ένα τσίπουρο ή ούζο, αφού δεν είχα και την απαραίτητη όρεξη, θα περιόριζα και τις μεγάλες μερίδες. Θα έκοβα την «κατσιούλα» του πιάτου, που λέμε στα Γιάννινα, δηλαδή το παραπανίσιο φαγητό.

Έτσι κι έγινε! Με περπάτημα 8 με 10 χιλιόμετρα την ημέρα, με οποιονδήποτε καιρό και με ιδιαίτερη προσοχή στο πιάτο έχασα 10 κιλά κι αισθανόμουν ήδη πολύ καλύτερα. Αποφάσισα να κρατήσω αυτήν τη συνταγή, γιατί πιστεύω ότι

και με τον καρκίνο επάνω σου μπορεί να έχεις μια ποιότητα ζωής που θα σου επιτρέπει να μην αισθάνεσαι μειονεκτικά έναντι των άλλων που δεν πάσχουν από κάποια ασθένεια. Το περπάτημα, ιδιαίτερα μετά την περιπέτεια με τον καρκίνο στα οστά, έγινε καθημερινή συνήθεια, ανεξαρτήτως καιρού. Είχα πάντα στο μυαλό μου ότι δεν υπάρχει κακός καιρός, αλλά ακατάλληλη ενδυμασία, για να περπατήσεις.

Εκείνο, όμως που έβαζα πάντα με τον νου και τη σκέψη μου ως πρώτη προτεραιότητα στις καθημερινές μου ενασχολήσεις ήταν ένα ταξίδι στην Ελλάδα! Από τη μια, η μεγάλη μου αγάπη για τον τόπο γέννησης και κοινωνικοποίησης και από την άλλη, τα συνεχή κελεύσματα των συγγενών και φίλων στις καθημερινές μου τηλεφωνικές επικοινωνίες μαζί τους, μου ξεσήκωναν το μυαλό και μου άναβαν τα λαμπάκια να κάνω ένα ταξίδι αστραπή! Να όμως που η κατάσταση της πανδημίας με τους συνεχείς εγκλεισμούς και περιορισμούς δεν άφηναν πολλά περιθώρια να πραγματοποιηθεί κάτι τέτοιο. Ενός κακού μύρια έπονται, που έλεγαν και οι αρχαίοι ημών πρόγονοι και στη δική μου περίπτωση αυτό «κόλλαγε» ακριβώς. Εκεί που έλεγες «θα βρω λίγο χρόνο ανάμεσα στις προγραμματισμένες θεραπείες και θα κάνω ένα ταξίδι αστραπή» έβγαινε νέα ρύθμιση για εγκλεισμό, λόγω πανδημίας ή παρουσιάζονταν πρόβλημα με τα δόντια, με κάποιες πρόσθετες εξετάσεις και δεν σου επέτρεπαν να κινηθείς. Τελικά δεν φτάνει που είσαι άρρωστος, πρέπει να υποστείς και άλλου είδους υποχρεώσεις που συρρικνώνουν τον ελεύθερο χρόνο σου.

Πόσο θα ήθελα, αλήθεια, να βρισκόμουν για λίγο στην Ελλάδα, να δω τους συγγενείς και φίλους μου και να

τακτοποιήσω κάποιες προσωπικές εκκρεμότητες με τις ελληνικές υπηρεσίες! Πολύ το θέλω, αλλά η απόφαση εξαρτάται κατ΄ αρχάς, αποκλειστικά και μόνο από τον θεράποντα γιατρό και κατά δεύτερον από χίλιους δυο άλλους παράγοντες. Κάνοντας, ακούσια πολλές φορές, τη σκέψη ότι από τη μια στιγμή στην άλλη μπορεί να αλλάξει ραγδαία η κατάσταση και να μην μπορείς πλέον να επικοινωνείς με το άμεσο περιβάλλον, να θέλεις να πεις ή να κάνεις κάτι και να μην έχεις τις δυνάμεις, να θέλεις να ολοκληρώσεις κάποιες ανειλημμένες υποχρεώσεις και να μην έχεις πια τον χρόνο, να σκέφτεσαι ότι δεν έχεις κάνει ακόμη τη διαθήκη, ενώ θα έπρεπε οπωσδήποτε να την έχεις ολοκληρώσει για να μην σε βρίζουν οι κληρονόμοι.

Η μεγάλη χαρά, μαζί με την ανακοίνωση των θετικών αποτελεσμάτων της θεραπείας, που περιγράφω παρακάτω, ήταν η απόφαση του γιατρού να κανονίσει έτσι τις επόμενες θεραπείες μου, ώστε να έχω τον απαραίτητο χρόνο να κάνω διακοπές, ύστερα από τόσα χρόνια, στην Ελλάδα. Η χαρά ήταν απερίγραπτη και μου τόνωσε το ηθικό και τις αντοχές μου!

Ευχάριστα αποτελέσματα

Πέρασαν σχεδόν δύο χρόνια, από τη στιγμή που άρχισε η δεύτερη προσωπική μου περιπέτεια με τον καρκίνο. Η τελευταία μου επίσκεψη, πριν από το καλοκαίρι, ήταν πάλι αυτή την Παρασκευή, που θεωρήθηκε καθοριστική, γιατί ύστερα από τόσον καιρό και τόσες θεραπείες, κρίθηκε και η επίσκεψή μου στην Ελλάδα. «Οι μέχρι τώρα θεραπείες κι εξετάσεις είναι πολύ αποτελεσματικές και πιστεύω ότι κερδίσαμε τη μάχη. Όλα είναι πολύ ευχάριστα! Θα κάνεις διακοπές στην πατρίδα σου, αφού το θέλεις και με την επιστροφή σου θα κάνουμε πάλι γενικές εξετάσεις, για να δούμε τι καταφέραμε μέχρι τώρα και να σχεδιάσουμε τις μελλοντικές θεραπείες, οι οποίες ελπίζω να μην χρειαστούν πια και να σε απαλλάξω από τις επισκέψεις σου σε μένα».

Η χαρά μου δεν περιγραφόταν στο άκουσμα της απόφασης του θεράποντος γιατρού. Σημείωσε στην έκθεση τις παραπέρα ενέργειες και έδωσε εντολή στη γραμματεία να βρει ημερομηνίες εξετάσεων και ημερομηνίες για δύο τουλάχιστον επόμενες θεραπείες.

Αποφεύγω να σκέπτομαι τα αποτελέσματα των ιατρικών ερευνών, οι οποίες οριοθετούν την επιβίωση των καρκινοπαθών μέσα σε χρονικά πλαίσια. Τίποτε δεν μπορεί να είναι σίγουρο ως προς τον χρόνο αντοχής κι επιβίωσης. Παλιότερα έλεγαν ότι είναι δύσκολο να ξεπεράσεις τους λίγους μήνες επιβίωσης με τον καρκίνο στους πνεύμονες, αργότερα προσδιορίστηκε στα τρία χρόνια και σε κάποιες περιπτώσεις και σε εξαετία. Σπάνιες οι περιπτώσεις που

έφτασαν στα βαθιά γεράματα. Ούτε που θέλω να μπω σε κανένα από αυτά τα χρονικά πλαίσια επιβίωσης. Μπορεί ο φίλος μου, ο Κώστας, να έφυγε πολύ γρήγορα, πριν προλάβει να πάρει καμία δόση από τα φάρμακα της ανοσοθεραπείας, αλλά ο καλός γνωστός μου, ο Άρης, περνάει ήδη στο έκτο έτος μετά από τριετή ανοσοθεραπεία. Δεν ξεχνώ βέβαια και τον Τέλη, που μόλις διαγνώστηκε με καρκίνο στους πνεύμονες, παράτησε το καφενείο που είχε κι έκανε «συνεχείς διακοπές». Ο ίδιος δεν ήταν καπνιστής, αλλά στον επαγγελματικό χώρος έγινε παθητικός καπνιστής, αφού διατηρούσε καφενείο. Μπορεί το κάπνισμα να προξένησε τη ζημιά, ποιος ξέρει; Οι γιατροί είπαν ότι θα πρέπει να συμβιώσει με τον καρκίνο για όσο χρονικό διάστημα είναι «γραμμένο». Αυτός το είδε με μεγάλη ψυχραιμία, το πήρε από την θετική πλευρά και άλλαξε τη συμπεριφορά του. Κανένα στρες και άγχος, κανένα φόβο για το μέλλον, ξέφυγε από τα «πρέπει» της καθημερινότητας και σκεφτόταν μόνο πώς θα περάσει καλύτερα το χρόνο του, μοιράζοντας αγάπη, χαμόγελα κι αισιοδοξία. Πέρασαν είκοσι χρόνια από τη διάγνωση και την αποθεραπεία μέχρι να φύγει από τούτον τον κόσμο. Δεν υπάρχει λοιπόν κανένα προκαθορισμένο χρονικό πλαίσιο επιβίωσης, συμβιώνοντας με τον καρκίνο.

Ας αφήσουμε τον χρόνο να ορίσει το τέλος μας. Εγώ θα πιστεύω πάντα ότι θα πεθάνω από γεράματα κι όχι εξαιτίας του καρκίνου. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ασθενείς και υγιείς κρατούν στα χέρια τους το ίδιο λαχείο ζωής. Εκεί που είσαι στα «χάι» σου, γίνεσαι θύμα κάποιου αυτοκινητιστικού δυστυχήματος και φεύγεις, χωρίς να είσαι ασθενής.

Αισθάνομαι αρκετά καλά κι απολαμβάνω μία σχετικά υψηλή ποιότητα ζωής. Δεν μπορώ να πω ότι στερούμαι βασικές απολαύσεις. Απολαμβάνω το φαγητό, το ποτό, όταν το ζητά ο οργανισμός μου (είναι μεν σπάνια αυτή η ζήτηση, αλλά δεν παύει να υπάρχει), περπατώ και γυμνάζομαι, χωρίς να παραπονιέμαι για σωματικούς πόνους. Διαβάζω πολύ περισσότερο από πριν, αλλά εκείνο που κάνω ευχάριστα είναι η ζωγραφική. Αυτό γεμίζει τις διάφορες πτυχές της καθημερινότητας, ώστε να μην μπορώ να διακρίνω ότι στερούμαι κάτι.

Οι συγγενείς και οι φίλοι μου αποδέχτηκαν την κατάστασή μου, χαίρονται μαζί μου και προπαντός δεν παίρνουν τοις μετρητοίς τις βλακείες και την παράξενη συμπεριφορά μου, που πολλές φορές παρουσιάζω ή δείχνω, χωρίς φυσικά να το θέλω και να το αντιλαμβάνομαι.

Ξεπέρασα τη δημιουργία παραπανίσιων αναγκών και περιόρισα πολύ τους φόβους που με κυρίευαν, όπως όλον τον κόσμο σε τέτοιες περιπτώσεις. Δεν φοβάμαι πια ότι θα μου λείψουν πρόσθετες ανάγκες που με την ιδέα μου δημιουργούσα. Έγινα περισσότερα από πριν ολιγαρκής. Αισθάνομαι σιγουριά για τα βήματα που κάνω συμβιώνοντας με τον καρκίνο. Αισθάνομαι δυνατός ότι μπορώ να αγωνίζομαι καθημερινά. Αισθάνομαι ευτυχής που νίκησα σε πολλές μάχες που έπρεπε να δώσω.

Ο αγώνας συνεχίζεται κι εγώ είμαι και πρέπει να είμαι πάντα ετοιμοπόλεμος!

Αποτελέσματα εξετάσεων

Για να είναι πάντα ενήμεροι οι γιατροί, αλλά και οι ασθενείς, για την πορεία των θεραπειών και της εν γένει κατάστασης των ασθενών, γίνονται ενδιάμεσες γενικές εξετάσεις. Αυτές μπορεί να είναι από απλές γενικές του αίματος μέχρι και αξονικές τομογραφίες μιας συγκεκριμένης περιοχής του σώματος. Κατά τη διάρκεια αυτών των εξετάσεων, τόσο οι ασθενείς, όσο και οι γιατροί έχουν μια ιδιαίτερη ανησυχία για τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Όλοι περιμένουν με αγωνία μια θετική έκβαση των αποτελεσμάτων. Οι μεν γιατροί, για να επιβεβαιώσουν τη θετική εξέλιξη της προτεινόμενης από αυτούς θεραπείας, οι δε ασθενείς για να ακούσουν ότι οι κόποι, οι πόνοι και όλες οι προσπάθειές τους δεν πήγαν χαμένες, ελπίζοντας να λάβει αίσιο τέλος αυτή η περιπέτεια.

Ανάμεσα στις τόσες γενικές εξετάσεις ήταν κι αυτές που έγιναν στο κλείσιμο των δύο χρόνων, από την έναρξη της ανοσοθεραπείας. Η αγωνία μου, όπως είναι φυσιολογικό, είχε φτάσει στο κατακόρυφο. Όχι γιατί είχα κάποια ένδειξη ότι δεν εξελίσσεται θετικά η όλη προσπάθεια, αλλά ύστερα από τόσον καιρό, είχα την ελπίδα ότι θα λάμβανε τέλος όλη αυτή η περιπέτεια. Από την άλλη σκεπτόμουν ότι όλα μπορεί να είχαν μια αρνητική εξέλιξη και ότι οι θεραπείες θα έπρεπε να συνεχιστούν, ίσως όμως σε εντονότερο βαθμό, ίσως με αλλαγή του προγράμματος, ίσως και να ήταν όλα μια χαμένη προσπάθεια. Γι΄ αυτό και η συμπεριφορά μου ήταν απροσδιόριστα ανήσυχη, απογοητευτική, ελπιδοφόρα, ανεξήγητη. Σίγουρα ήμουν κι έδειχνα πολύ ανήσυχος. Παρόλο που δεν είχα κάποιον ιδιαίτερο πόνο, που να δημιουργεί

ανησυχία, το μυαλό μου, χωρίς να το θέλω, πήγαινε πάντα στο αρνητικό.

Μετά από την τελευταία εξέταση, που η διάρκεια αυτής καθαυτής δεν ήταν περισσότερο από ένα τέταρτο, αλλά η όλη προετοιμασία, η αναμονή στη σειρά, η καθυστέρηση να με φωνάξουν και οι τόσοι πολλοί ασθενείς στην αίθουσα αναμονής, με κούρασαν αφάνταστα. Είχαν ξεκινήσει όλα από τις πρώτες πρωινές ώρες και πέρασε το μεσημέρι, χωρίς να πιω ούτε έναν καφέ, όπως συνήθιζα καθημερινά, χωρίς να έχω φάει τίποτε και χωρίς να έρθω σε επικοινωνία με κανέναν, παρά μόνο περίμενα τις ανακοινώσεις του νοσηλευτικού προσωπικού.

Επιτέλους, έφτασα στο σπίτι και από την υπερβολική κούραση, αλλά και από την παράξενη αμηχανία και αδυναμία να σκεφτώ λογικά, ούτε φαγητό ήθελα, ούτε τίποτε άλλο, παρά να πιω κάτι, να σβήσω τη δίψα μου και να ξαπλώσω. Ξάπλωσα με μεγάλη επιθυμία να αποκοιμηθώ, να ξεκουραστώ και να σκεφτώ, όπως συνήθιζα να κάνω κάθε μεσημέρι.

Το τηλέφωνο χτύπησε λίγο πριν τις τέσσερις. Ούτε κοίταξα τον αριθμό που με καλούσε και απάντησα ευγενικά, αν και τέτοιες ώρες, του μεσημεριάτικου ύπνου, αποφεύγω να απαντώ. Ακούστηκε μια πολύ ευγενική γυναικεία φωνή, που με παρακαλούσε να δεχτώ το τηλεφώνημα του καθηγητή Σεμπάστιαν. Το μυαλό μου πήγε αμέσως στο κακό: «για να θέλει να μου μιλήσει ο καθηγητής αυτή την ώρα, έτσι δυο ώρες μετά από τις εξετάσεις, μάλλον κάτι στραβό βγήκε», σκέφτηκα και δεν το κρύβω πως ανησύχησα αφάνταστα. «Τα σημερινά αποτελέσματα θα μου τα εξηγούσε έτσι κι αλλιώς ο καθηγητής στην προγραμματισμένη συνάντηση, που είχαμε

για την Τρίτη, μετά από τρεις μέρες δηλαδή», σκέφτηκα και η αγωνία μου έφτασε στο κατακόρυφο. Απάντησα ευγενικά ότι είμαι «όλος αυτιά» και περίμενα με την αγωνία στο κατακόρυφο, να ακούσω τι θα μου πει ο κ. καθηγητής. «Ελπίζω να μην ενοχλώ αυτή την ώρα, να είσαι καλά και να θέλεις σίγουρα να μάθεις νέα για τα σημερινά αποτελέσματα» μου είπε. «Η ανησυχία είναι δεδομένη, ύστερα από τόσες και σπουδαίες εξετάσεις, αλλά η υπομονή μου φτάνει για την επόμενη συνάντησή μας» είπα. Θέλοντας να κάνω και τον δήθεν θαρραλέο, ενώ εντελώς το αντίθετο συνέβαινε. Έτρεμα μέχρι να ακούσω τι με ήθελε με αυτό το τηλεφώνημα, έτσι απρόοπτα κι απρογραμμάτιστα.

«Μόλις κοίταξα και μελέτησα όλες τις εξετάσεις που έκανες αυτή την εβδομάδα εδώ σε μας και θα ήθελα να σε πληροφορήσω για τα αποτελέσματα. Ξέρω ότι έχουμε κάποιο κλεισμένο ραντεβού την Τρίτη, αλλά σκέφτηκα να μοιραστώ μαζί σου τα ευχάριστα αποτελέσματα και να έχεις κι εσύ ένα ευχάριστο Σαββατοκύριακο. Λοιπόν, οι μέχρι τώρα προσπάθειές μας και οι θεραπείες που κάναμε, μας δίνουν το δικαίωμα να ισχυριστούμε ότι όλα έγιναν έτσι όπως τα θέλαμε», είπε με τη σίγουρη και σταθερή φωνή του. «Αυτό σημαίνει ότι νικήσαμε τον καρκίνο» είπα εγώ με ενθουσιασμό. «Αν τον νικήσαμε ή όχι θα δείξει. Μέχρι τώρα τον έχουμε υπό έλεγχο και όπως σου είπα και κατά την πρώτη μας συνάντηση, θα πρέπει να μάθουμε να ζούμε με τον καρκίνο, κάνοντάς τον αδύναμο κι έχοντάς τον πάντα υπό έλεγχο», είπε με τη χαρακτηριστική ήρεμη φωνή του.

Ακούγοντας αυτά, χάρηκα ιδιαίτερα, μέχρι που ένα δάκρυ κύλησε από τα μάτια μου. Δεν είχα λόγια να

ευχαριστήσω τον καθηγητή, κατ΄ αρχάς που με πήρε τηλέφωνο στο σπίτι, κάτι που δεν συνηθίζεται στην καθημερινότητα και κατά δεύτερον που μου είπε αυτό το ευχάριστο νέο. «Χαίρομαι για σένα και για μένα» είπε ο καθηγητής. «Για σένα γιατί κατάφερες να αντιμετωπίσεις όλη αυτή την κατάσταση με θάρρος και υπομονή και για μένα, γιατί οι προτάσεις μου για τη συγκεκριμένη θεραπεία έφεραν τα αναμενόμενα θετικά αποτελέσματα. Όσο για την επόμενη συνάντησή μας, είναι στο χέρι σου να κάνεις αυτό που νομίζεις και θέλεις. Μπορείς να έρθεις, αλλά και να την ακυρώσεις. Ό,τι είχα να σου πω, σου το είπα τώρα τηλεφωνικά. Όποτε έχεις κέφι και όρεξη μπορείς να περάσεις από το γραφείο μου, αν έχεις κάποια άλλα ερωτήματα. Σου εύχομαι ένα ήρεμο, καλό και ξεκούραστο Σαββατοκύριακο, εκτός αν θέλεις να με ρωτήσεις τώρα κάτι» και ολοκλήρωσε έτσι το τηλεφώνημά του. «Αισθάνομαι την υποχρέωση να σας ευχαριστήσω ιδιαίτερα για το ότι μου τηλεφωνήσατε και μου μεταφέρατε αυτά τα ευχάριστα νέα. Σας χρωστώ ευγνωμοσύνη» είπα εγώ, χωρίς να κάνω καμία απολύτως πρόσθετη ερώτηση.

Ήταν όλα τόσα απρόοπτα, τόσο χαρούμενα, τόσο ευχάριστα. Τι μπορεί να πει κανείς ύστερα από αυτόν το διάλογο; Η καρδιά μου πλημμύρισε από ευτυχία και σηκώθηκα γρήγορα να μεταφέρω τα ευχάριστα νέα στους δικούς μου. Τρία χρόνια σχεδόν αγωνίας, κόπου, ταλαιπωρίας, ανησυχίας, απογοήτευσης, ανάτασης και ανάστασης συναισθημάτων με κάνουν να πιστεύω ότι θα κερδίσω κι αυτήν τη μάχη εναντίον του καρκίνου, αν δεν έχω κερδίσει ήδη!

Λίγες σκέψεις για τη ζωή μας σαν συμπέρασμα

Πόσες και πόσες φορές χανόμαστε στο άπειρο, κοιτάζοντας το ταβάνι του δωματίου μας και πόσες φορές δεν έχουμε αποκοιμηθεί μετρώντας τα αστέρια. Σε τέτοιες καταστάσεις, που ο πόνος κάνει διάλειμμα και η στάση του σώματός μας «βρίσκει» τη σωστή του θέση, μπορούμε να «φιλοσοφούμε» για τη ζωή μας. Βάζουμε τα ερωτήματα, στα οποία δεν μπορούμε να απαντήσουμε και γυρίζουμε με το μυαλό μας σε κάποια περιεχόμενα των βιβλίων που μας έκαναν εντύπωση και προσπαθούμε να δώσουμε διάφορες απαντήσεις, τις περισσότερες φορές, όπως μας συμφέρει κι όχι όπως πραγματικά είναι.

Γιατί έπρεπε να έρθει σε μένα ο καρκίνος και γιατί έπρεπε ή πρέπει ακόμα να δοκιμαστώ τόσο σκληρά; Τι φταίει και τι έκανα λάθος; Θα μπορούσα να το αποφύγω, αν είχα διαφορετική συμπεριφορά; Τώρα πώς μπορώ να ξεφύγω από τα δόντια του και να ανακτήσω μια ποιότητα ζωής;

Έτσι κάπως άρχισα να φιλοσοφώ: Αφού όλα πεθαίνουν, είναι φυσιολογικό να πεθάνω κι εγώ, άσχετα αν δεν συμφωνώ με τη χρονική στιγμή. Αυτό δεν μπορείς να το ορίσεις, αλλά θα έρθει έτσι ξαφνικά, τη στιγμή που ίσως δεν το περιμένεις. Ταυτόχρονα, είναι και παρήγορο όταν σκέφτεσαι ότι «Όλα πεθαίνουν»! Τα αστέρια, οι γαλαξίες ακόμα κι αυτά όλα που βλέπουμε γύρω μας. Το Μιτσικέλι, που βλέπουμε με το πρώτο ξύπνημά μας, σε κάποια εκατομμύρια ίσως χρόνια δεν θα υπάρχει, όπως δεν θα υπάρχει και η όμορφη Παμβώτιδα, η λίμνη μας, που τον

χειμώνα είναι ανταριασμένη και τον υπόλοιπο χρόνο καθρεφτίζει στα νερά της τις ομορφιές και τις φυσικές εικόνες του λεκανοπεδίου Ιωαννίνων. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και με το μεγάλο βουνό στα ανατολικά του λεκανοπεδίου, το Περιστέρι (Λάκμος) και στα δυτικά με τον Ολύτσικα (Τόμαρος). Στη θέση τους θα γεννηθούν άλλα, από τα ίδια πεθαμένα υλικά.

Θα γεννηθούν καινούρια αστέρια, νέοι ήλιοι, νέοι πλανήτες, νέα βουνά πιο μεγάλα, μεγάλες καταγάλανες θάλασσες και πανέμορφες λίμνες. Ποιος ξέρει; Μπορεί να ξανάρθουμε κι εμείς, που αργά ή γρήγορα μια μέρα θα πεθάνουμε. Αυτό είναι το μόνο σίγουρο: ότι θα πεθάνουμε! Το άλλο, αν ξανάρθουμε σε αυτό εδώ το μέρος ή η αστερόσκονη, από την οποία γίναμε και ξανακαταλήξαμε, ταξιδέψει κάπου αλλού, το αφήνουμε στη φιλοσοφία.

Η αξιολόγηση και ιεράρχηση των αγαθών, που πιστεύουμε ότι κάνουν τη ζωή μας ευτυχισμένη, είναι δύσκολη υπόθεση και χρειάζεται πάντα νηφαλιότητα, γνώση ψυχική δύναμη.

Όλοι νιώθουμε κάποια στιγμή τον πόνο, αλλά ποτέ δεν εκτιμούμε τη σοβαρότητα ή τον παραβλέπουμε, μάλιστα. Δεν δίνουμε πάντα την απαραίτητη σημασία. Το ίδιο ή παρόμοιο συμβαίνει και με την έγνοια όχι όμως και με την έλλειψή τους. Δεν αντιλαμβανόμαστε εύκολα τον φόβο και τη σιγουριά.

Πολλές φορές νιώθουμε την επιθυμία για κάτι ή τον πόνο από κάτι και τα δεχόμαστε ως φυσιολογικά αποτελέσματα των αισθήσεών μας, αλλά μόλις ικανοποιηθεί το αίτημά μας, η επιθυμία μας και περάσει ο πόνος, ξεχνάμε εντελώς και κάνουμε σαν να μην υπήρχαν, σαν να ήταν η δίψα

ή η πείνα και τώρα που χορτάσαμε και ξεδιψάσαμε, δεν υπάρχουν πια. Μόλις καταπιούμε τη μπουκιά, είναι σαν να μην υπάρχει η αίσθηση της πείνας ή της δίψας για τον εαυτό μας. Ξεχνάμε πολύ γρήγορα, πράγμα που έχει τα θετικά και τα αρνητικά του.

Πολλές φορές φιλοσοφούμε στις διάφορες διαπροσωπικές μας σχέσεις και ισχυριζόμαστε ότι ανακαλύψαμε τα αγαθά της ζωής και τα ιεραρχούμε. Τα ιεραρχούμε και υποσχόμαστε στον εαυτό μας να τα αποκτήσουμε. Στη νεαρή ηλικία βάζουμε όλα εκείνα που θα θέλαμε να έχουμε, για να μπορέσουμε να αλλάξουμε, να κυριεύσουμε, να εξουσιάσουμε και να κατακτήσουμε τον κόσμο. Αυτά είναι συνήθως υλικά αγαθά, όπως σπίτια, αυτοκίνητα, πολλά χρήματα και μεγάλη, αν είναι δυνατόν, παγκόσμια αναγνωρισιμότητα. Να γίνουμε περίφημοι τραγουδιστές, ποδοσφαιριστές, κ.λπ.

Σε ώριμη ηλικία και ιδιαίτερα ύστερα από κάποιες δοκιμασίες στη ζωή θέτουμε την υγεία, τα νιάτα και φυσικά την ελευθερία σε προτεραιότητα και τα χαρακτηρίζουμε ως απαραίτητα αγαθά για μια ευτυχισμένη ζωή. Όσον καιρό τα κατέχουμε, γιατί η φύση και η ζωή μας τα χαρίζει, τα θεωρούμε αυτονόητα, δεν τα εκτιμούμε ενσυνείδητα και τα αναζητούμε μόλις τα χάσουμε, Όλες τις ευτυχισμένες στιγμές της ζωής μας, τις εκθειάζουμε περισσότερο ως αναμνήσεις και, συνήθως, μόνο τότε, όταν αντικαθίστανται με άσχημες στιγμές οδύνης και πόνου.

Δυστυχώς, σήμερα έχουν γίνει πολύπλοκες οι καταστάσεις κι όσο μεγαλώνουν οι απαιτήσεις για τις απολαύσεις μας, τόσο πιο αναίσθητοι γινόμαστε. Χάνουμε τον έλεγχο, αποκτούμε συνήθειες. Η κάθε συνήθεια που

αποκτούμε δεν είναι απαραίτητα κι ευχαρίστηση, με αποτέλεσμα να μας στεναχωρούν και να μας προβληματίζουν αυτές οι ίδιες, οι δικές μας συνήθειες.

Οι ώρες από τις ευχάριστες στιγμές περνούν πολύ γρήγορα, σαν το τρεχούμενο νερό, ενώ οι ώρες της στεναχώριας και θλίψης μένουν «στάσιμες» ή γίνονται ατελείωτες. Τα θετικά πράγματα στη ζωή μας δεν είναι πια απόλαυση, ενώ τα αρνητικά που μας στεναχωρούν τα αισθανόμαστε πολύ έντονα και πολλές φορές μας καταβάλλουν. Χάνουμε την αίσθηση του χρόνου και νομίζουμε ότι δεν φτάνει πια για τη διασκέδασή μας.

Δεν φτάνει να κάνουμε όλα αυτά που θα θέλαμε να κάνουμε κι έρχεται ξανά το άγχος και πάλι από την αρχή. Δεν χρειάζεται να είναι κανείς οπωσδήποτε γιατρός να καταλάβει ότι το άγχος είναι πηγή πολλών κακών. Πρέπει να διαθέτει τουλάχιστον την απλή λογική, η οποία θα τον οδηγήσει στο να αποφεύγει το άγχος.

Προσωπικά πιστεύω ότι ένα μεγάλο πρόβλημα για όλες και όλους μας είναι ο φόβος. Κατ΄ αρχάς μας φοβίζει το άγνωστο, μας φοβίζει το ξένο, μας φοβίζει η ιδέα ότι θα χάσουμε ό,τι πολύτιμο έχουμε. Το να φοβάσαι για τη ζωή σου είναι φυσιολογικό. Δεν είναι όμως φυσιολογικός ο επιπλέον φόβος που δημιουργείται από την έννοια της ανάγκης μας. Της ανάγκης εκείνης που μας κυριεύει ότι τάχα θα στερηθούμε κάτι που το έχουμε απόλυτα ανάγκη, άρα φοβάμαι. Ό,τι κακό μας προκύπτει είναι γιατί κυριαρχεί μέσα μας ο φόβος.

Όλοι ξέρουμε ότι συνεχώς δημιουργούμε νέες ανάγκες, άρα δημιουργούμε και παραπανίσιους φόβους και

στο τέλος καταλήγουμε να γίνουμε φοβισμένα όντα, άρα όχι ελεύθερα. Καιρός είναι να περιορίσουμε τις ανάγκες μας, για να περιορίσουμε έτσι και τους φόβους. Αυτός ο περιορισμός του φόβου θα έχει ως αποτέλεσμα να γινόμαστε όλο και πιο ελεύθεροι.

Είναι καιρός να δούμε τη ζωή μας κατάματα, να ζήσουμε κάθε της στιγμή, να ακολουθήσουμε τα προγράμματα που σχεδιάσαμε και τις προτεραιότητες που θέσαμε, να νοιαστούμε για τους συνανθρώπους γύρω μας, να μην πελαγοδρομούμε σε ανοησίες και όλα αυτά να τα κάνουμε χωρίς αναβολές με τη γνωστή φράση «ες αύριον τα σπουδαία». Επειδή υπάρχει το αύριο δεν σημαίνει οπωσδήποτε ότι θα γίνει οπωσδήποτε παρόν ή παρελθόν. Θα πρέπει να το ζήσουμε τώρα, στο παρόν. Μην κάνεις σχέδια με τη λογική «ωχ βρε αδερφέ, θα το κάνω αύριο», γιατί όπως λέει και ο θυμόσοφος λαός «όταν οι άνθρωποι κάνουν σχέδια, ο θεός γελάει».

Αν είσαι τυχερός και ξεπεράσεις θετικά την περιπέτεια υγείας με τον καρκίνο, θα «κουβαλάς» μαζί σου μια βαριά αποσκευή, αυτή που σε χαρακτήρισε η συμβίωση μαζί του. Είσαι καρκινοπαθής πια! Πρέπει να το αποδεχτείς. Θα κουβαλάς στην πλάτη σου, σε όλη σου τη ζωή τον καρκίνο, θα τον έχεις συνοδοιπόρο, άσχετα αν δεν μπορέσεις ποτέ να τον κάνεις φίλο.

Τι με δίδαξε εμένα ο καρκίνος όλα αυτά τα χρόνια της συμβίωσης μαζί του; Μάλλον δεν με δίδαξε, αλλά μου επιβεβαίωσε όλα αυτά που θεωρητικά ήξερα από τη βιβλιογραφία ή που είχα ακούσει από παρόμοιες περιπτώσεις ασθενών. Μου θύμισε πολλές φορές αυτό που μου έλεγε πάντα ο πατέρας μου: **«να αγωνίζεσαι στη ζωή σου,**

χρησιμοποιώντας όλα τα σωματικά και πνευματικά όπλα που έχεις και να εύχεσαι να μην πάθεις ποτέ όσα μπορείς να αντέξεις».

Σε πολλές περιπτώσεις που έπρεπε να πολεμήσω, τα λόγια του πατέρα μου και η λογική για την επιβίωση αναπτέρωναν το ηθικό μου και γινόμουν γενναίος. Έτσι νόμιζα ότι ήμουν «κάποιος ήρωας», που πάλευε να μείνει όρθιος, γιατί η θέληση για τη ζωή σε οδηγεί σε αυτόν τον μονόδρομο να αντέξεις και να μην αυτοκτονήσεις.

Αν καταφέρεις να επανεκκινήσεις τη ζωή σου, είναι σίγουρο ότι θα δώσεις συγχωροχάρτι στη συμπεριφορά σου για τα «τα παλιά λάθη» και θα ξαναρχίσεις να ζεις νιώθοντας τώρα πιο δυνατός από ποτέ.

Έμαθα ότι μπορεί κανείς να συμβιώσει με τον καρκίνο, γιατί καρκίνος δε σημαίνει αυτόματα «επάρατος ασθένεια» και θάνατος. Είναι σίγουρο ότι μια μέρα θα πεθάνουμε, αλλά θα πρέπει όλες τις άλλες μέρες να τις ζήσουμε

Με αυτή τη λογική πρέπει να συνεχίζουμε. Εύχομαι σε όλες και όλους που έγιναν ή θα γίνουν συνοδοιπόροι μου να έχουν τη δύναμη να αντέξουν στη συμβίωση και στους καλούς γιατρούς να γίνουν σοφότεροι και αποτελεσματικότεροι στην επιστήμη τους.

Φυσικά και δεν θα μπορούσαμε ποτέ να νιώσουμε μια μεγάλη χαρά, αν δεν είχαμε αισθανθεί ή δεν είχαμε ζήσει προηγουμένως κάποια δυστυχία. Μέσα στη ζωή είναι η χαρά, μέσα στη ζωή είναι κι ο πόνος. Δεν ξεχνάμε εύκολα τις δύσκολες στιγμές, αλλά θέλουμε να επιστρέφουμε στα μέρη που αφήσαμε ένα κομμάτι της καρδιάς μας, που συνήθως είναι

κομμάτι της παιδικής μας καρδιάς. Εδώ, κολλάει αυτό που λέει ο θυμόσοφος λαός ότι «όταν χάσουμε κάτι αναγνωρίζουμε την αξία του».

Πολλές φορές βάζουμε το ερώτημα «ποιο είναι το νόημα της ζωής» και με τα ερμηνευτικά εργαλεία της επιστήμης δεν παίρνουμε ικανοποιητική απάντηση, αλλά ούτε και η θρησκεία μας κάνει σοφότερους με την απάντησή της. Από όλες τις απαντήσεις των φιλοσόφων και μη, πιο ρεαλιστική μου φαίνεται αυτή του Αλμπέρ Καμύ (1913-1957, βραβείο Νόμπελ το 1957) που λέει: «Η ζωή δεν έχει κανένα νόημα, αλλά αξίζει να τη ζει κανείς, με την προϋπόθεση ότι αναγνωρίζει ότι δεν έχει νόημα».

Θέλω να κλείσω εδώ με ένα απόφθεγμα του Επίκτητου: «Τους ανθρώπους ταράζουν όχι οι καταστάσεις που περνούν, αλλά οι ιδέες που έχουν γι' αυτές. Ο θάνατος δεν είναι κάτι φοβερό, γιατί τότε θα ήταν και για τον Σωκράτη. Τον θάνατο τον κάνει φοβερό η ιδέα ότι είναι φοβερός».
«Ταράσσει τους ανθρώπους ου τα πράγματα, αλλά τα περί των πραγμάτων δόγματα, οίον ο θάνατος ουδέν δεινόν, επεί Σωκράτη αν εφαίνετο· αλλά το δόγμα το περί του θανάτου διότι δεινόν, εκείνο το δεινόν έστιν». ΕΠΙΚΤΗΤΟΣ (Εγχειρίδιο,V).

Ευχαριστίες

Δεν θα ήθελα να κλείσω τις βιωματικές αφηγήσεις μου χωρίς να αναφερθώ και να ευχαριστήσω εκείνα τα πρόσωπα, που έπαιξαν σπουδαίο ρόλο στην επίδειξη της θετικής συμπεριφοράς μου απέναντι στο πρόβλημα της υγείας μου, που με συντρόφευσαν σε διάφορες εκφάνσεις της περιπέτειάς μου και μου συμπαραστάθηκαν.

Κατ΄ αρχάς τον πιο βασικό και σπουδαίο ρόλο έπαιξαν τα πρόσωπα του στενού οικογενειακού μου περιβάλλοντος. Η γυναίκα μου **Αφροδίτη**, και τα παιδιά μου **Γρηγόρης** και **Όλγα-Χριστίνα**, που από την πρώτη στιγμή πίστεψαν ότι μπορώ να ξεπεράσω τη δύσκολη κατάσταση, τόσο την πρώτη, όσο και τη δεύτερη φορά. Αυτήν την πεποίθησή τους προσπάθησαν και κατάφεραν να μου την εμφυσήσουν και να μου τη μεταδώσουν. Συνέπασχαν μαζί μου όλο αυτό το χρονικό διάστημα και παρακολουθούσαν πάντα στενά και από κοντά την πορεία μου σε κάθε βήμα της. Επίσης τα αδέρφια μου **Κώστας,** με την οικογένειά του και **Λάμπρος**, που με έβλεπαν ως μεγαλύτερο και «άτρωτο» κι έτσι μου έδωσαν την εντύπωση ότι με τη βοήθειά τους κατάφερα να το πιστέψω κι εγώ, ότι είμαι πραγματικά δυνατός και «άτρωτος». Εδώ οφείλω να εξάρω την άμεση συμπαράσταση σε καθημερινή βάση του παιδικού μου φίλου **Ροδόλφου Γκογκορώση** και της γυναίκας του **Πόπης.** Ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλω να εκφράσω στον γιατρό **Αλέξανδρο** Αμούς, που πέρα από τις συμβουλές και πληροφορίες, ήταν στη διάθεσή μου όποια στιγμή τον χρειαζόμουν. Στους επώνυμους κι ανώνυμους γιατρούς που συνέβαλαν στο ξεπέρασμα της ασθένειάς μου στα Γιάννινα και στη Γερμανία. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην

ιατρική ομάδα της Γερμανίας, στην οποία χρωστώ τη σωτηρία μου, τόσο στην πρώτη περίπτωση (Όφενμπαχ), όσο και στη δεύτερη (Φρανκφούρτη), (δεν θα αναφερθώ ονομαστικά στον καθένα, προς αποφυγή παρεξηγήσεων, να μην ξεχάσω κάποια ή κάποιον).

Από τα πρόσωπα, που έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στις δύσκολες στιγμές μου, οφείλω να ευχαριστήσω τον αείμνηστο **Δημήτρη** Γιωτίτσα, την γυναίκα του **Γιάννα** και γενικά όλους τους φίλους, που τόσο στα Γιάννινα, όσο και στη Γερμανία με επισκέφτηκαν στο κρεβάτι του πόνου, για να μου δώσουν θάρρος και να μου δείξουν την συμπαράστασή τους.

Στους αγαπητούς μου γείτονες και φίλους **Gerhard** und **Heidrun** Grandke, που νοιάστηκαν για μένα και συμπαραστάθηκαν στην οικογένειά μου στις δύσκολες στιγμές.

Ιδιαίτερα ένα μεγάλο «ευχαριστώ» πρέπει να εκφράσω στον Μορφωτικό Πολιτιστικό κι Αιμοδοτικό Σύλλογο Κουτσελιού, με τους αιμοδότες και τις αιμοδότριες, για την αρωγή του.

Σε όλες τις φίλες και φίλους, καθώς και πολλούς από τους παλιούς μαθητές και μαθήτριές μου, που είχαν μαζί μου συχνή τηλεφωνική επικοινωνία για να μαθαίνουν τα νέα της πορείας μου και να μου συμπαραστέκονται ηθικά.

Τις ευχαριστίες μου με μεγάλη εκτίμηση και αγάπη στον συνάδελφο και φίλο **Γιάννη** Παπαγεωργίου, στην **Χρυσάνα** Μωρίκη, και στον παλιό καλό μου φίλο, τον φυσίατρο **Λευτέρη** Μπάκα, για τον χρόνο που αφιέρωσαν στη διόρθωση των κειμένων μου και τις πολύ χρήσιμες προτάσεις τους.

Έργα του ίδιου

Στα Ηπειρώτ΄κα
Γλωσσάρι – Γραμματική – Ανέκδοτα,
Γιάννινα 1999

Χωρίς τέλος
Νουβέλα: Λογοτεχνία ποίηση
Γιάννινα 2019
ΙΣΒΝ:**978-618-00-1287-3**

Τα κόκκινα παπούτσια
Λες και ήταν χτες
Γιάννινα 2019
ΙΣΒΝ:**978-618-00-1285-9**

ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ – Αφηγήσεις μεταναστων
Αφηγήσεις ελλήνων μεταναστών
Φρανκφούρτη - Γιάννινα 2019
ISBN: **978-618-86174-0-7**

Συμβιώνοντας με τον καρκίνο
Ψυχική ανθεκτικότητα
ISBN: 978-618-86174-0-7

Φρανκφούρτη – Γιάννινα 2022
ISBN: **978-618-86174-0-7**

ΓΟΡΙΤΣΑ ΚΟΥΤΣΕΛΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
(Υπό έκδοση)

Σύντομο βιογραφικό



Γεννήθηκα στη Γορίτσα Κουτσελιού, όπου και έμαθα τα πρώτα Ελληνικά με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ηπειρώτικης ντοπιολαλιάς. Δημοτικό στο χωριό, Γυμνάσιο και Παιδαγωγική Ακαδημία στα Γιάννινα, Οικονομικά στην Αθήνα, Κοινωνιολογία, Ψυχολογία και Παιδαγωγικά στη Φρανκφούρτη. Επαγγελματική καριέρα ως εκπαιδευτικός αρχικά στην Ελλάδα, στη συνέχεια σε δίγλωσσα σχολεία στη Γερμανία. Ειδικός Σύμβουλος στο γερμανικό Υπουργείο Παιδείας για θέματα ελληνικής γλώσσας και πολιτισμού, παραγωγή διδακτικού υλικού κι επιμόρφωση εκπαιδευτικών στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο της Έσσης.

Οι σπουδές και η επαγγελματική μου διαδρομή, ως γνήσιος νομάδας, στην Καλούτσιανη, στα Γιάννινα, στην Αθήνα, στη Φραγκφούρτη, σε ελληνικά και γερμανικά πανεπιστήμια, στην αγορά, σε Υπουργεία, σε σχολεία, σε κοινότητες, σε μορφωτικούς και πολιτιστικούς συλλόγους καθώς και σε ελληνικά και γερμανικά πολιτικά κόμματα.

Σήμερα, συμβιώνοντας με τον καρκίνο ως συνταξιούχος, ζωγραφίζω, διαβάζω και γράφω στις δυο πατρίδες όπου ζω, προσπαθώντας να ζήσω, όσο έντονα μπορώ, τις στιγμές της καθημερινότητας που νομίζω ότι στερήθηκα εργαζόμενος ως νομάδας.

Γράφτηκε στη Φρανκφούρτη και τυπώθηκε για λογαριασμό του συγγραφέα στο καλλιτεχνικό τυπογραφείο του Θανάση και της Ελευθερίας Θεοδωρίδη το 2022, στα Γιάννινα



Γαριβάλδη 10 45221 Ιωάννινα
Τηλέφωνα: 26510 77358, 75854
Fax: 2651077358
email: e_theodo@otenet.gr

Το παρόν βιβλίο διανεμήθηκε δωρεάν σε όλες και όλους τους καρκινοπαθείς, αλλά και σε καθέναν και καθεμία που θα ήθελε να το διαβάσει. Δυστυχώς η έκδοση σε χαρτί εξαντλήθηκε και υπάρχει μόνο αυτή στο διαδίκτυο σε μορφή pdf. Για τις παρατηρήσεις σας χρησιμοποιείστε τις ηλεκτρονικές διευθύνσεις του συγγραφέα:

n.giotitsas@yahoo.de
giotitsas1947@gmail.com

Οπισθόφυλλο

Αν και όλοι είμαστε σίγουροι ότι μια μέρα θα εγκαταλείψουμε αυτόν εδώ τον μάταιο κι επίγειο κόσμο, εντούτοις έχουμε μέσα μας μια κρυφή ελπίδα ότι θα ζήσουμε για πολύ καιρό ακόμα. Εκείνο που μας σταματάει για λίγο είναι η αγγελία θανάτου κάποιου συγγενικού ή φιλικού μας προσώπου. Τότε αναθεωρούμε τις ιδέες περί «αιωνιότητας». Εκεί κλαίμε για το χαμό τους, αλλά ταυτόχρονα χαιρόμαστε, γιατί δεν είμαστε εμείς στη θέση τους, γιατί εμείς ζούμε κι ελπίζουμε να ζήσουμε για πολύ ακόμα. Σε τέτοιες περιπτώσεις θυμόμαστε το Θεό και όλους τους Αγίους. Αρχίζουμε τις εκφράσεις όπως «με φύλαξε ο Θεός», «με φύλαξε η Παναγία», «με έσωσε ο Αι-Γιώργης» και άλλα τέτοια. Στην ουσία δεν τα πιστεύουμε, είναι πολύ λίγοι αυτοί που τα πιστεύουν πραγματικά, αλλά τα λέμε μόνο και μόνο να ξεγελάσουμε τον εαυτό μας κι «ελπίζουμε» να ευαισθητοποιήσουμε ίσως και κάποιον Θεό, που εμείς οι ίδιοι φτιάξαμε. Να τον πείσουμε να μας λυπηθεί και να μας προσέξει. Χαμένα πράγματα! Δε γίνονται αυτά με τη βοήθεια κάποιων αόρατων δυνάμεων, αλλά η γνώμη μου είναι ότι όλα είναι αποτέλεσμα της δικής μας ψυχικής ανθεκτικότητας μπροστά στα δύσκολα. Της μεγάλης πίστης μας για επιβίωση. Πάνω από όλα όμως οφείλονται σε αυτούς τους επιστήμονες που με τα φάρμακα, τις θεραπείες και τις τεχνικές τους παρατείνουν τη ζωή μας.

ISBN: 978-618-86174-0-7

Σελίδες: 226
Λέξεις: 53.285